

# ڈال کا سترخوان

2014

جون



[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)



# فہرست

## گھر داری

88 چند اسی چاندی جیسے برتن

## میرا بچپن آون

89 آؤ بچوں اپنی ریاست چلیں

## کشیہ کاری

90 ٹرک آرٹ...

## مستقل سلسلہ

10 ادارہ  
11 آپ کی رائے  
82 ڈالڈائیڈ وائری سروس  
91 غزل  
92 افسانہ  
94 شہر نامہ  
96 ریویز  
98 ستاروں کی محفل



## سیر و سیاحت

مورو کو چلئے



## ریسیپز سیکشن

35	آج کیا کھاؤ گیں
36	تندوری چکن کباب
37	ہاڈی پندے
38	سبکی ہٹی چکن
39	ہری مرغی قلم
40	چکن وڈ شروم
41	پائن اپیل چکن ڈالڈ
42	بلو ہٹی گوشت
43	اویٹر چکن
44	ڈوڈ کلس
45	رہم شامک
46	چیز پائڈ نارٹس
47	فریج ٹوسٹ رول اپس
48	قورمہ چلاؤ
49	بیکو ہٹی چکن
50	پی مینوسوز
51	دھواں چکن
54	کس مہری گوشت
55	چکن نہاری
56	کونڈ کرمی
57	قبر مسور چلاؤ
58	دال مرغ
59	ساک پاک
60	کونڈ چکن و بھجیل
61	آم کا سرپ
62	بادام کی کھر
63	موہن تھال
64	اسکوز داسٹر ایبری جام
65	اخروٹ کا طوطہ
66	سوکھا طوطہ (ریڈ وڈ لیسٹی)



## گرمیوں کی چھٹیاں

12 چھٹیوں کا مزہ لیں...  
14 چھٹی منائیں...

## اظہار تعزیت

17 سارو ریاض

## کمال صحت آخراں

18 لذتوں کی بہار آم...  
20 خمیر  
22 مفید غذائیں صحت کی کنجیاں  
24 میٹھا سیلا سیب

## ریخ زیبا

26 ایک چہرہ کہ دعا ہو جیسے  
28 ہوم فیشنل ہے بڑا ضروری  
30 آپ کے پرس میں کیا رکھا ہے؟  
32 گلاب سے ہونٹوں کے لئے  
70 بیدارہ زیب دھوپ کے چشمے

## صحت عامہ

74 گرمیوں میں بچنا ہے ایگزیم سے  
76 صحت بخش سفر  
77 اس نکتے میں چھپی ہے تندرستی

## رمضان کی تیاریاں

78 نیکوں کا موسم بہار آ رہا ہے

## ریستوران ریویو

80 Orrery (کراچی)  
81 آج باہر ہی کھانی لیں

## لائٹ کیمہ ایکشن

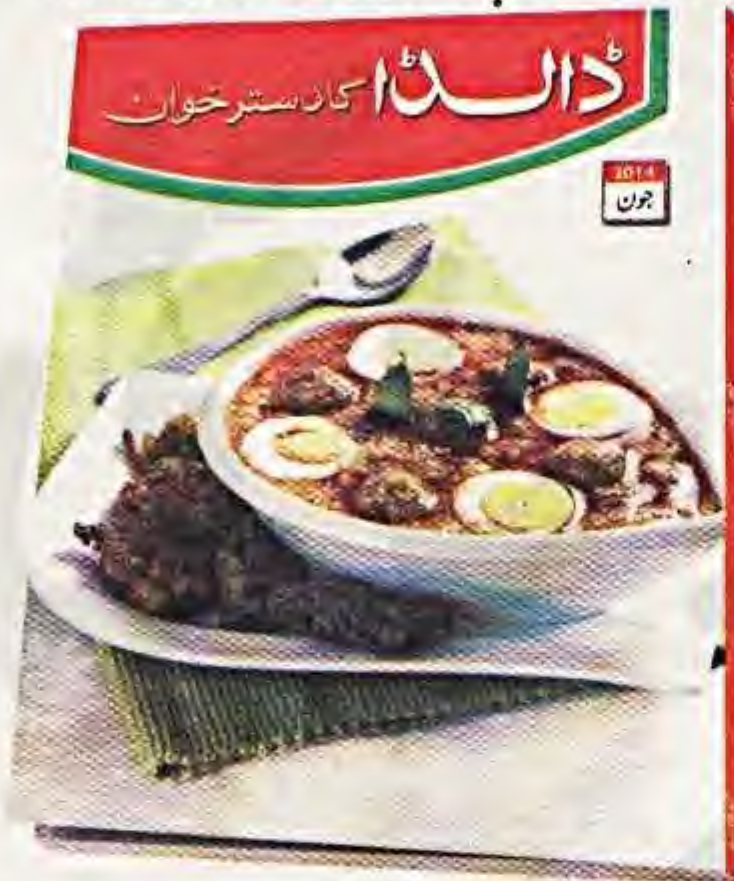
86 عازرہ خان



# اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 40، جون 2014

معزز قارئین!  
السلام علیکم



سرورق کوفتہ کڑھی

گزشتہ شمارہ جو کہ مد روز ڈے سے متعلق تھا، اس کی پسندیدگی کے لئے ہم آپ کے تہ دل سے مشکور ہیں۔ اور اس شمارے کی خاص بات یہی ہے کہ جیسے جیسے مطالعہ کرتے جائیں گے آپ کو احساس ہوگا کہ اس میں تو ہر چیز ہی خاص ہے۔ جون کے مہینے کے لئے ہماری ٹیم نے سوچا کہ بچوں کی اسکول کی چھٹیوں کو مد نظر رکھتے ہوئے ہم اسے پکنک اور پارٹی کا تقسیم دے دیں، ظاہر ہے بچے تو ہر گھر میں ہیں اور ان کو خوش کرنا اور صحت مند رکھنا ہر ماں کی پہلی ترجیح ہوتی ہے تو ڈالدا کی کیوں نہ ہوگی۔ لہذا اس شمارے میں ہم نے پکنک اور پارٹی کے حوالے سے کھانوں کی تراکیب میں آپ کی رہنمائی کرنے کی کوشش کی ہے اور آپ کو تراکیب کے علاوہ صحت سے متعلق مفید معلوماتی آرٹیکلز بھی پڑھنے کو ملیں گے۔

جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں کہ اسی ماہ کے آخری ہفتے میں ماہ رمضان المبارک کی آمد ہے، تو اسی حوالے سے اس شمارے میں آپ کو اس مبارک مہینے کی تیاریوں کی بھی یاد دہانی کروائی جا رہی ہے تاکہ آپ بھاری بھر کم کام پہلے ہی نمٹا کر خصوصی عبادتوں کے لئے تازہ دم ہو جائیں۔

رمضان المبارک سے پہلے شعبان المعظم کی عبادتوں کو بھی یاد رکھئے گا اور ان میں مانگی جانے والی دعاؤں میں ڈالدا ایڈوائزری سروس کا حصہ بھی ضرور شامل کیجیے گا۔

ہم امید کرتے ہیں کہ ہمیشہ کی طرح یہ شمارہ بھی آپ کے معیار پر پورا اترے گا۔ اس شمارے کو اپنی کلکیشن کا حصہ بناتے ہوئے اس کے بارے میں ہمیں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجیے گا۔

پبلشر  
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

ایڈیٹر  
شاہین ملک

کمری ایڈوائزنگ پروڈکشن مینیجر  
عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd 210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،

بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

ای۔ میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فکس: 021-35304427

ایڈورٹائزنگ مینیجر

منور شریف

0323-2395990

ڈسٹری بیوشن مینیجر

شیخ مشتاق احمد

0300-2275193



ڈالدا ایڈوائزری سروس  
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق ہمارے جسر ڈیڈ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اُسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ ڈیزائننگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔



# آپ کی رائے



ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

## تکھرا تھرا سانا نکل بھلا گ

پہلی درز ڈے کے کارڈ کے ساتھ یہ ناکمل بہت جاذب نظر تھا۔ یہ ڈش تو بہت خوبصورت ہے جس میں آپ نے کنز پیش کیا ہے اتنی شاندار تصویر ہوگی تو گرمیوں میں بھی کنز ڈالڈے گا۔ درز ڈے کا خاص تحفہ خصوصی ترکیب کی شکل میں ملا اور بہت اچھا لگا۔ چائیز پوٹو سلاوا، اسٹیک ڈی الفریڈو، شرمپ چاؤ مین اور چلی پیئر مختلف اور شاندار ریسپیز ہیں۔ گلاب جامن بنانے کی ترکیب بھی خوب ہے اور تصاویر تو اس بار رسالے پر چھا گئی ہیں۔

## درز ڈے کی ریسپیز باکمال تھیں

اسٹیک ڈی الفریڈو، مونگ گوشت اور چلی پیئر بہت پسند آئے، ہم نے جیسے کھانے بنائے اور گھر والوں نے ڈالڈے کی تعریف کی ہے۔ ریگولر ریسپیز میں پرشین آلیٹ، پراپوٹو اور بھاری کوفتے چونکہ ہمیں ذاتی طور پر پسند ہیں اس لئے آپ کی ترکیب کے مطابق اپنے تجربے میں اضافہ کیا۔ اب اس بار بلوچی کڑا ہنی کی فرمائش ہو رہی ہے وہ بھی بنانی ہے۔ اس کے علاوہ صحت عامہ گھرداری اور رخ زیا کے آرٹیکلز بہت اچھے ہوتے ہیں ہر بار نئے زاویے سے مختلف چیزیں اور ایڈیٹوز کو سامنے لایا جاتا ہے۔ انعم مصطفیٰ... لاہور

## ڈالڈا کا دسترخوان لا جواب ہے

جب مجھے اعزازی کاپی نہ ملے تو بڑی تھکن سی ہوتی ہے۔ رسالہ ملتے ہی میں اور میرے بچے ریسپیز کا سیکشن کھولتے ہیں اور ہر بچہ اپنی فرمائش مجھے نوٹ کر داتا ہے۔ اس ویک اینڈ پر کیا بنے گا اور کس طرح کیا چیز بنے گی ہم سب ملے کر لیتے ہیں مزے کی بات یہ ہے کہ میرے بچے سب سے زیادہ خوبصورت نظر آنے والی تصویر کی ترکیب آزمانے کو کہتے ہیں۔ واقعی آپ کی کوکنگ ایکسپرت ریسپیز پر بہت محنت کرتی ہیں۔

## ”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوجسٹ کے لئے ترکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔

(ادارہ)

## ڈاکٹروں کے انٹرویوز دیا کریں

حیات بخش حیاتیں دلچسپ مضمون ہے اور ڈاکٹر اسماء مقصود کی گفتگو بے حد معلوماتی رہی۔ ڈاکٹروں کے انٹرویوز کی وجہ سے میں یہ رسالہ ضائع نہیں کرتی۔ آپ گاٹنا کولو جسٹ اور چائلڈ اسپیشلسٹ کے انٹرویوز زیادہ دیا کیجئے کیونکہ چھوٹی چھوٹی ہزاروں ایسی باتیں ہوتی ہیں جو پڑھنے والی خواتین ڈاکٹروں سے پوچھ نہیں پاتیں۔

## رخ زیا کی زیبائی دیکھئے

اس بار رخ زیا کے صفحات میں بروچ لباس کا آرائشی زیور اچھا لگا۔ وارڈروب کو اپ ڈیٹ کرنے کا خیال بھی بہت اچھا ہے۔ کیٹ آنیز اور ہینر اسٹائل یہ دونوں مضامین بھی اچھے لگے۔

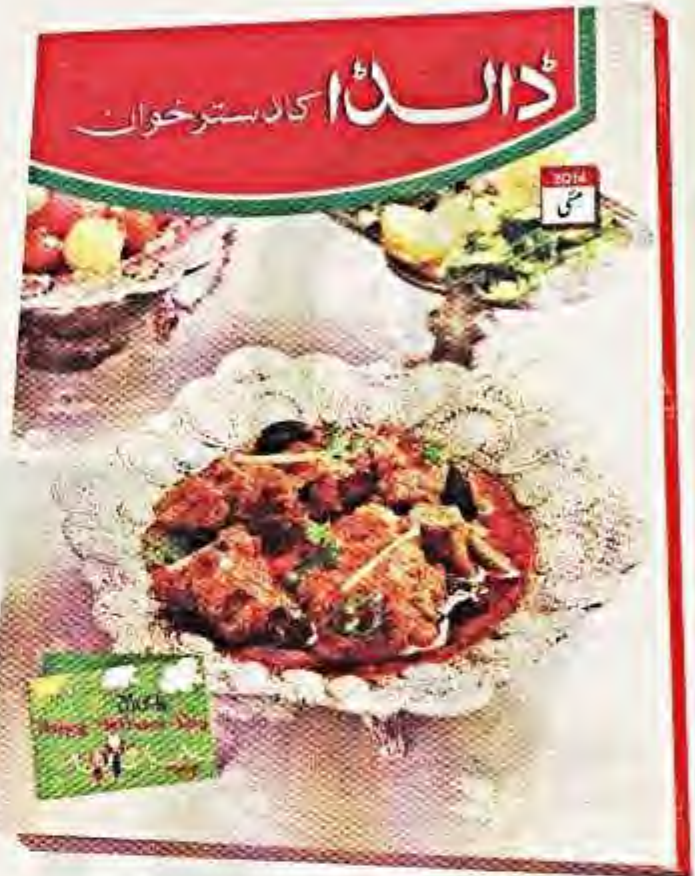
## آپ کا اسٹائل اچھا لگا

کشیہ کاری کے صفحات خوبصورت اضافہ ہیں۔ صغیرہ بانو صاحبہ نے لپٹلک ورک کو بہت آسانی سے بنانا سکھایا۔ اسی طرح گھرداری کے صفحات تو رسالے کی جان ہو چکے ہیں۔ مثالی گھر کیسا ہوتا ہے، فینگ شوٹی، کشن اور کچن گارڈننگ کی جدید روایت بہت اچھے لگے۔ ان کی خاص بات یہ ہے کہ یہ سرسری انداز میں نہیں لکھے گئے۔ اسی طرح ریسٹوران ریو پو بھی کمال کا مضمون ہوتا ہے۔ اسے لکھنے والے بڑی توجہ سے دلکش انداز میں منظر کشی کرتے ہیں مجھے آپ کا یہ اسٹائل اچھا لگتا ہے۔

## درز ڈے کے صفحات اچھے تھے

اس دن کی تاریخی اہمیت، تحائف کے آئیڈیاز اور سروے کی معلوماتی تحریر میرے دل کو لگی۔ کیا معروف اور تعلیم یافتہ ہستیاں ہیں جو اتنی کامیابی کے بعد بھی دل کی غریب پرور ہیں اور عام عورت کے لئے نیک جذبات رکھتی ہیں۔ اس بار میگزین کو بہت دلکش انداز میں سجایا گیا ہے۔ پھلوں، صحت سے متعلق مضامین، بچوں کی تربیت، ان کی سیرگاہوں کی تفصیلات، شہر نامہ، افسانہ، لپٹلک ورک، کچن گارڈننگ، ریسٹوران ریو پو، فینگ شوٹی اور مثالی گھر کے ساتھ ساتھ ہماری پسندیدہ آرٹسٹ مہرین راجیل کا انٹرویو بہت اچھا لگا۔ ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے یہی کہہ سکتے ہیں کہ چشم بد دور۔

بادیہ رمضان... فیصل آباد



## درز ڈے کے صفحات اچھے لگے

درز ڈے اور ڈالڈا کا ساتھ روایت کا حصہ ہے۔ ہر سال ڈالڈا کا دسترخوان ماؤں کے اس عالمی دن کے موقع پر اچھوتے انداز میں اپنے صفحات سجاتا ہے۔ ہم انتظار میں ہوتے ہیں کہ مئی کے مہینہ میں جہاں دنیا بھر کی ماؤں کے لئے خراج تحسین کے نعرے بلند ہوتے ہیں آپ مختلف شعبہ ہائے زندگی سے وابستہ خواتین سے ان کے خیالات معلوم کرتے ہیں مجھے ان صفحات میں زینت احمد، ڈاکٹر شائین ناز اور ماریہ بی کے خیالات بہت اچھے لگے۔ صفحہ پلانا تو سینڈویچ ہاؤس کی تصویر اور ترکیب نے پچھلے برسوں کے میگزین کی یاد دلادی۔ شیفز کیسے منائیں گے درز ڈے یہ بھی دلچسپ تحریر تھی۔ اس میگزین کی یہ بات اچھی ہے کہ موضوع کے حساب سے نمایاں اور امتیازی خصوصیات رکھنے والی شخصیتوں سے کی جانے والی بات چیت شائع کرتا ہے اور یہ مستند معلومات پر مبنی مواد ہوتا ہے۔

عائشہ فاروق... حیدر آباد

## صحت عامہ کا سلسلہ بہتر ہے

درز ڈے کے صفحات بھرپور تھے اس کے بعد صحت عامہ کے سلسلے میں ڈاننگ کب معزز ہو سکتی ہے۔ معلوماتی مضمون تھا اب یہ نئی طبی ایجاد پاکستان میں کب آئے گی؟ کیونکہ میرے بچے ویکسینیشن والے دن بہت ہنگامہ مچاتے ہیں۔

باقی سارا میگزین خوبصورت لگ رہا ہے۔

فاطمہ گل... کوٹری





## گرمیوں کی چھٹیاں شروع...

جشن بھی جاری رہے اور ہنر بھی آجائے



کون ہے جسے اپنا بچپن یاد نہیں۔ پہلے دور میں بہت بڑی خوشی گرمیوں کی طویل چھٹیاں ہوا کرتی تھیں۔ آج بھی ہمارے بچے سالانہ امتحانات کے بعد ان چھٹیوں کا انتظار کرتے ہیں۔ پرائمری و سیکنڈری اسکولوں کے بچے سالانہ امتحانات کے نتائج کے بعد اگلے تعلیمی سیشن کا ایک ماہ مکمل کرتے ہیں تب تک گرمی اپنے عروج کو جا پہنچتی ہے۔ اھر جن علاقوں میں لوڈ شیڈنگ کا دورانیہ طویل ہوتا ہے اور جہاں پانی کا بحران ہوتا ہے زندگی بہت مشکل سے گزرتی ہے۔ مائیں بچوں کو کسی نہ کسی سرگرمی میں محو کر لیتی ہیں تاکہ جب تک UPS ساتھ دے بچے با کسی الجھن کے مصروف رہیں۔



اب بھی بچپن میں بچے چھوٹی چھوٹی خوشیوں سے بچے تخیل کے ساتھ جشن کی طرح یہ دھاتی مہینے کی چھٹیاں گزارتے ہیں۔ بے فکری کے اس زمانے کو خوب انجائے کرتے ہیں۔ ہر کام میں مانی اور فرمائش پروگرام بھی جاری رہتا ہے۔

- بہت سے بچے اندرون ملک اور بیرون ملک گھومنے پھرنے چلے جاتے ہیں۔ پاکستان کے پر فضا مقامات بھی دیکھنے سے تعلق رکھتے ہیں کہتے ہیں کہ وہاں تو قدرت اپنے ایئر کنڈیشنرز آن رکھتی ہے۔ شمالی علاقہ جات کا حسن سوئٹزر لینڈ اور فرانس کو مات دیتا ہے کبھی جا کے تو دیکھئے۔ اگر آپ نے ٹرین کا سفر نہیں کرنا تو نہ سہی۔ کراچی سے ایئر کنڈیشنڈ بسز Daewoo کی خدمات لی جاسکتی ہیں جن کی سروس دیگر نجی بسوں کے مقابلے میں کئی گنا بہتر ہے۔

ہیں۔ ان اداروں میں 10 سے 12 برس کی بچیاں بھی کئی ہنر سیکھ سکتی ہیں جن میں کوئنگ، سلائی کڑھائی، بیکنگ، ڈو وورک، پرسنل گرومنگ، موسیقی، فن مصوری، کشیدہ کاری، یوگا اور فلاور میکینگ کے علاوہ فنون سکھائے جاتے ہیں اسی طرح لاہور، راولپنڈی، اسلام آباد، ملتان، بہاولپور اور دیگر شہروں میں بھی تربیتی مراکز قائم ہیں جہاں داخلہ لینے کے لئے عمر کی کوئی قید بھی نہیں۔

• ملک بھر میں کئی ووکیشنل انسٹی ٹیوٹس قائم ہیں جہاں بچوں کو غیر نصابی سرگرمیوں کے ساتھ ساتھ دلچسپ اور کارآمد کورسز کرواتے جاتے





• بچوں کے چھوٹے چھوٹے کام اپنے ہاتھوں سے کریں۔ ادارے کو عطیات دیں اور زندگی کی مکمل خوشیوں اور مسرتوں سے محروم بچوں کے چہروں پر خوشی کی لہر بکھیر دیں۔

• شہر کے مختلف ہوٹل بچوں کے خصوصی سرکمپ منعقد کر رہے ہیں جن میں ماؤں کو بھی شریک کیا جاتا ہے تاکہ بچہ ماں کی انسیت کے ساتھ ساتھ اپنی تربیت بھی جاری رکھ سکے۔ کراچی کے میزٹ ہوٹل نے اس سال بھی متعدد کورسز وضع کئے ہیں جہاں بچے ہوٹل کے بچن سے پکانے کی Tips لے سکتے ہیں اور ماں کے لئے انداز کا کوئی کھانا پکانا سیکھ سکتی ہیں اس کے علاوہ سوئمنگ، پیٹنگ اور متعدد ایسی سرگرمیاں ہیں جن میں بچے بے پناہ دلچسپی لیتے ہیں۔

### بچوں کو اپنا مددگار بنائیے

• 5 برس کا بچہ کھانے کے بعد اپنی پلیٹ کچن میں رکھ آئے یا پانی کا گلاس دھو کر شیف میں رکھے تو یہ انوکھی بات ہے لیکن اگر 9 یا 10 برس کا بچہ ایسا کرے تو اسے سوشل اور سمجھدار کہا جائے گا۔ اس بچے کو ذمہ دار شہری آپ نے بنایا۔ اپنی کوشش جاری رکھئے گا۔

• لڑکے گھر کے کام نہیں کیا کرتے۔ لڑکیاں کیا کرتی ہیں۔ اب یہ تصور ختم ہونا چاہئے کیونکہ ہر کام اپنا کام ہوتا ہے۔ چھوٹے موٹے کام کرنے میں شرم یا عار محسوس نہیں ہونی چاہئے۔

• چھٹیوں میں بچوں کے ساتھ مل کر دیکویم کلینر استعمال کیجئے۔ آپ حیران رہ جائیں گی کہ بچے قایلین صاف کرنے میں آپ کی خاطر خواہ مدد کریں گے۔ لڑکوں کو بیرون ملک جانا پڑے یا دوسرے شہر میں تنہا رہنا پڑے تو بچپن کی تربیت سہارا ثابت ہوتی ہے۔

• الماریاں بھی ان سے ترتیب دلوائیں۔ خاص کر جہاں بچوں کے کپڑے، جوتے، دیگر سامان رکھا ہو کوشش کریں کہ بچے ہی انہیں صاف کریں اور ترتیب سے رکھیں۔

• یہ کیا کہ کسی ٹین ایج بچی کو اپنے فرینچ فرائز خود نہ بنانا آتے ہوں۔ بہت تیز چھری بچے کے ہاتھ میں نہ دیں مگر اسے سبزی اور خاص کر آلو چھیلنا فرائز کی شکل میں آلو کو تراشنے کا فن تو سکھا دیجئے۔

• شاپنگ کے لئے بچے کو مخصوص بجٹ مہیا کر کے اسی میں اخراجات مکمل کرنے کی یقین دہانی کرائے تاکہ بچہ غیر ضروری خریداری نہ کرے اور اخراجات میں بھی توازن رہے۔

• کوئی مددگار، ماسی یا ملازم گھر پر موجود ہوں تب بھی بچوں کو کسی نہ کسی سرگرمی میں مصروف رکھنا چاہئے تاکہ وہ صرف ویڈیو گیمز، سوشل میڈ ورلگ اور ٹی وی دیکھنے میں وقت صرف نہ کریں۔ بلکہ ہر دلچسپی کو برابر وقت دیں۔ ان چھٹیوں میں ماؤں پر بڑی ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ ہر ممکن حد تک بچوں کو ذہنی و جسمانی طور پر فعال بنائیں۔ ان کے جذباتی رویوں کو بہتر بنائیں۔ ان میں اخلاقی اقدار اور تہذیب کو پروان چڑھائیں انہیں Share کرنا سکھائیں ہر وہ خوشی، ہر ایسا دکھ یا ایسا انعام جو قدرت کی طرف سے آزمائش بن کر آتا ہے۔

• کچھ بچوں کی ماں اس عرصے کو تعلیمی قابلیت بڑھانے کے لئے استعمال کرتی ہیں دراصل یہ سرمایہ کاری کا زمانہ بھی ہے۔ کیا آپ کا بچہ کسی ایک مضمون مثال کے طور پر انگلش میں کمزور ہے تو اسے کسی ایسے ادارے میں enroll کروائیے جہاں انگلش سکھائی جاتی ہو۔ بلکہ اب تو کچھ جگہوں پر جرمن، عربی، فرانسیسی اور چینی زبان بھی سکھائی جاتی ہے۔ مستقبل میں آپ کے بچے بیرون ملک پڑھنے جائیں یا کام کے سلسلے میں جائیں تو انہیں زبان فیر سے بہت حد تک واقف ہوگی۔

• کراچی میں نسائمن مرکز، کا کا باوانی اور رنگون والا ایسے مراکز ہیں جہاں قرب و جوار کی نہیں دور دور سے بھی کئی نوجوان بچیاں مختلف فنون سیکھ آتی ہیں۔ ماؤں کو ان اداروں پر برہنہ برس سے اعتماد ہے یہی وجہ ہے کہ ان دنوں ان مراکز پر معلومات کے لئے ماؤں کا جھوم نظر آ رہا ہے۔

• فلاور آرٹسٹ اور ڈرائی فلاور آرٹسٹ کے لئے کراچی میں جاپان قونسلٹ سرکمپ منعقد کرتا ہے۔ یہاں اکے بانا سکھانے کے لئے شفیق اساتذہ موجود ہیں۔

• لاہور کے علاقے میں گلبرگ III میں Fastrack Camps کے نام سے ایک نیا ادارہ سرکمپ کا آغاز کر رہا ہے۔ ان کا ارادہ ہے کہ یہ ہر ہفتے ایک نئی Activity لے کر بچوں کو کچھ نیا کام سکھائیں مثلاً پہلے ہفتے ناگہانی آفات سے بچنے کی تربیت، دوسرے ہفتے میں سفری دشواریاں دور کرنے کی تدابیر، تیسرے ہفتے میں اپنے کپڑوں اور کھانے پینے کی اشیاء کا خیال رکھنا اور چھوٹی بڑی کئی ایسی باتیں جن کے لئے چارے آٹھ برس کے نوجوان بچے ماؤں یا بڑی بہنوں پر انحصار کرتے ہیں اب اپنی مدد آپ کر کے کئی سرگرمی خود اختیار کر سکیں گے۔

• کچھ ماں بچوں کو بچت کرتے پر مائل کریں گی کیونکہ بچے فرمائشیں تو کرتے ہیں لیکن والدین کی مالی استطاعت سے واقف نہیں ہوتے چنانچہ وہ بے لگام مہنگائی کا رونا رونے سے بہتر سمجھتی ہیں کہ بچوں کو گلگ لے کر دیں یا ان کے بینک اکاؤنٹس کھولوائیں اور انہیں جو بھی جیب خرچ دیں اس سے کچھ نہ کچھ رقم بچانے کی تحریک ملے۔ تو کیوں نہ ایسا کریں کہ جو بچہ جتنی زیادہ بچت کرے دکھائے اسے انعام دیا جائے یا پھر بچوں کی کمیٹی ڈالی جائے قرعہ اندازی ہر دوسرے ہفتے ہو اور بچے اپنی بچت سے کچھ خرید سکیں۔

• اب ایک خیال اور بھی ہے کہ اسکول کی چھٹیاں ہوں مگر قاعدے اور قرآن مجید کے سبق کی چھٹی نہ ہونے پائے۔ آپ کے بچے اپنے طے شدہ وقت میں قاعدہ، قرآن مجید پڑھ لیں۔ وضو اور نماز کی تربیت بھی اس دوران جاری رہے تاکہ شرعی فرائض سے غفلت نہ برتی جائے۔ کم و بیش ہر ماں سیر و تفریح کے ساتھ ساتھ ان اہم ذمہ داریوں سے عہدہ بردار ہونا چاہتی ہے۔

• ملک کے کئی رفاہی ادارے گرمیوں کی تعطیلات میں ان بچوں کے جذبہ خدمت کو سراہتے ہیں جو معذور بچوں کے اداروں میں کار خیر انجام دینے کے لئے جاتے ہیں۔ کراچی میں دارال سکون ایسا ادارہ ہے جو سیکنڈری اسکول کے بچوں کو یہ اجازت دیتا ہے کہ وہ ہفتے میں چند روز ادارے میں آکر معصوم







## چھٹی منائیں نیا کام سیکھیں

بچے کیسے پالا جائے؟ اس کی ضرورت جن میں بنیادی تربیت، جبلی تقاضوں، نظم و ضبط سکھانے کا عمل شامل ہے ہر دور میں مختلف ہو سکتا ہے۔ ماننا پڑے گا کہ ایک ننھے بچے کا ذہن، اسٹیج کی مانند اس کی شخصیت گندمی ہوئی مٹی جیسی ہوتی ہے جس کو جیسا چاہیں ڈھال لیں۔ ثابت ہوا کہ یہ والدین پر منحصر ہے کہ وہ اس کو کیا ماحول اور تربیت فراہم کرتے ہیں جو کہ ایک بہترین شخصیت کی تشکیل میں معاون ہو۔

چھٹیوں کے کم از کم پہلے پندرہ دن تو شاؤد نادر ہی کوئی بچہ اسکول سے ملنے والا ہوم ورک کرنا چاہتا ہوگا وار مجھدار ماؤں نے ان کی تعمیری شخصیت کو نکھارنے کے لئے شہر کے ایسے سرکسپس اور چھوٹے مختصر عرصے کے کورسز کی ابتدائی معلومات جمع کی ہوتی ہیں مثلاً

- پرائمری سطح کی عمر کے بچے اسکولوں اور نجی اقامت گاہوں میں مختصر عرصے کے لئے قائم کئے جانے والے سرکسپس میں بھیجے جاتے ہیں جہاں وہ ڈرائنگ، پیئنگ، کڑھائی، ڈورک اور دوسرے فنون سیکھتے ہیں۔ کچھ بچے فن موسیقی میں دلچسپی لیتے ہیں تو ان کے لئے بنیادی سطح کے گٹار پلے کرنے کے ٹیس دیئے جاتے ہیں اور کچھ بچے قومی گیت گانے کی مشق بھی کر لیتے ہیں۔
- ذرا بڑی عمر کے بچے کو کنگ اور بیلنگ میں بھی دلچسپی لیتے ہیں۔ کراچی میں مختلف ادارے جن میں کچھ سرکاری اور کچھ نجی ادارے شامل ہیں یہ اپنے شارٹ کورسز میں کم و بیش 20 فنون شامل کرتے ہیں اور ان کی فیس بھی واجبی ہوتی ہے جبکہ سامان طلباء و طالبات خود خرید کر لاتے ہیں۔
- نو جوان بچیوں نے کچھ عرصہ پہلے ڈالدا کو کنگ کٹ کی مدد سے بھی ابتدائی کو کنگ سیکھنے کا آغاز کیا تھا۔ ڈالدا نے بطور خاص ننھی مٹی شہزادیوں کے لئے ڈالدا کو کنگ کٹ تیار کی تھی جس میں سادہ اور آسان کھانوں کی ترکیب پر مشتمل

کک بک بھی شامل تھی۔ یہی نہیں بلکہ نو جوان بچیوں کو کچن میں موجود سامان کا درست استعمال سکھانے کے لئے معلومات درج کی گئی تھی اور کھانے پکانے کے اس عمل کو دلچسپ اور پر لطف بنانے کے لئے شیف کپس اور ایپرن بھی دیا گیا تھا۔ بہت سی بچیاں اس ایپرن اور کک بک کو تعطیلات کے اس زمانے میں گرد جھاڑ کر نکالتی ہیں اور پھر مختلف اوقات میں چند تجربے ضرور کرتی ہیں۔

• معروف شیف ناہید انصاری نے اس سال بھی مختلف عمروں کی بچیوں کو ابتدائی کو کنگ، دلچسپی کی خاص ڈشز اور کھانوں کے پیش کرنے کے انداز کے ساتھ ساتھ گرومنگ کی کلاسز کا اجراء بھی کیا ہے۔

• محترمہ عذرا سید صلیب نے بھی ہفتہ وار ٹائم ٹیبل کے ساتھ نو عمر بچیوں کے لئے کو کنگ اور بیلنگ کی کلاسز شروع کی ہیں۔ اس طرح ان دونوں جگہوں پر قدرے زیادہ انفرادی توجہ کے ساتھ سیکھنے میں مدد ملے گی۔

• لاہور میں نو عمر شیف منیر نے خالد ہر سال ننھی مٹی بچیوں کو بیلنگ کرنا سکھاتی ہیں۔ خود منیر نے بھی 7 برس کی عمر میں پہلی بار کو کنگ کی تھی اور اسی وقت تہہ کر لیا تھا کہ اس فن میں بہت آگے جانا ہے۔ اس سال ان کا ارادہ ہے کہ خواہشمند بچیوں کو فرنج، انالین اور کانسٹیبل کھانے پکانا سکھائیں گی۔

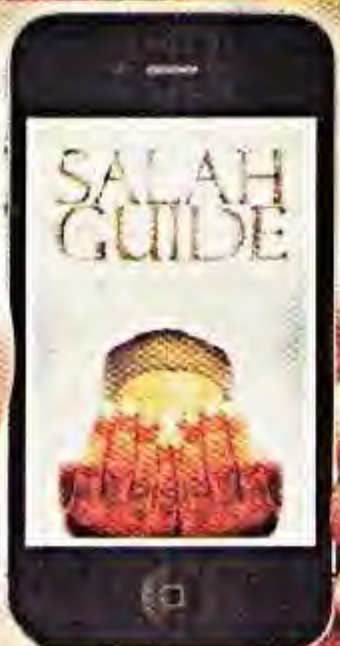


## آئی فون، آئی پیڈ اور آئی پوڈ سکھائیں گے

### نماز اور وضو کا صحیح طریقہ...

دونوں ایجوکیشنل گیمز فار چلڈرن کی جانب سے بچوں کے لئے نماز اور وضو کے طریقے IPhone، iPod اور iPad پر جاری کروئے گئے ہیں۔ اب بچے یا آسانی نماز کا صحیح طریقہ سیکھ سکتے ہیں۔ اس میں فرض نمازوں کے اوقات، قرآنی آیات، انگلش اور عربی دونوں زبانوں میں موجود ہیں۔ بچوں اب آپ وضو کرنے کا ترتیب وار طریقہ ٹیکنالوجی کی مدد سے بھی سیکھ سکتے ہیں اور چند بار وہرا کر اپنی غلطیاں بھی درست کر سکتے ہیں تو اللہ کا لیجئے نام اور مدد لیجئے آئی فون کی... اور کیجئے رمضان المبارک کی تیاری۔

بچہ جوں جوں بڑا ہو جائے اس کی دنیا میں وسعت آ جاتی ہے۔ اس کی سرگرمیوں اور مصروفیات میں تبدیلیاں آتی ہیں۔ کیا آپ کے دس برس کی عمر سے بڑے بچے پانچ وقت نمازی ہیں؟ اگر آپ نے عمر کے تیسرے برس سے اپنے ساتھ بچے کو بھی جائے نماز پر کھڑا کیا ہو تو نماز اس کی عادت میں شامل ہو سکتی ہے۔ پھر رفتہ رفتہ نماز کے کلمات، آیات اور ذکر بلند آواز سے پڑھنے اور انہیں آسان نماز سے اس مخصوص عبادت کی ادائیگی کے طریقے سمجھنے کے لئے رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ موجودہ دور ٹیکنالوجی کا دور ہے۔ گزشتہ





## ڈالدا VTF بناسپتی اضافی وٹامن کے ساتھ

وقت کے ساتھ ساتھ موبائل فونز، کمپیوٹر اور دیگر برقی آلات کے استعمال اور ان پر انحصار میں خطرناک حد تک اضافہ دیکھنے میں آیا ہے۔ ضروری امور کے علاوہ ان کا بے جا استعمال نہ صرف قیمتی وقت کے ضیاع کا سبب بنتا ہے بلکہ ہمیں محض کمزور تک محدود بھی کر سکتا ہے لہذا ہم جسمانی طور پر نسبتاً کم متحرک طرز زندگی کی جانب بڑھنے لگتے ہیں، پر فضا مقامات کی سیر، سبزہ پر چہل قدمی اور قدرتی نظاروں کا جو صحت بخش اثر ہماری ذہنی اور جسمانی صحت پر رونما ہوتا ہے اس کا متبادل موجود نہیں ہے۔

صحت کا تذکرہ خورد و نوش کے بغیر اچھا ہے اس ضمن میں خیال رہے کہ کھانا باہر کا کھائیں یا گھر کا بنا ہوا اپنے پسندیدہ مینو کے انتخاب میں ذائقہ کے ساتھ اس بات کو بھی یقینی بنائیں کہ کھانے کی تیاری میں استعمال ہونے والے اجزاء خالص، معیاری اور صحت بخش ہوں اور اسے حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کیا گیا ہو اپنی اور اپنے گھر والوں کی صحت اور بہتر نشو و نما کو یقینی بنانے کے لئے دیگر تمام امور کے ساتھ پوری ذمہ داری سے اسے اپنا فرض عین بنانا ہوگا۔

ڈیپ فریائی کئے ہوئے کھانے پر اٹھے، پوریاں اور چاولوں سے تیار کئے جانے والے پلاؤ، بریانی، شامی کباب، زردہ، اور دیگر میٹھے روزمرہ اور ہر قسم کی تقریبات کا خاص جز ہوتے ہیں ان کی تیاری کے لئے بناسپتی گھی کو ترجیحی بنیادوں پر پسند کیا جاتا ہے۔ بازار میں دستیاب عام بناسپتی میں ٹرانس فیٹس کی مقدار بیش فیصد تک ہو سکتی ہے۔ ٹرانس فیٹس غیر قدرتی چکنائی ہے جو کہ بناسپتی گھی کی تیاری کے دوران پیدا ہوتی ہے اور انسانی جسم کے ساتھ مطابقت نہیں رکھتی یہی وجہ ہے کہ وہ جزو بدن نہیں بنتی اور مہلک امراض کا سبب بن سکتی ہے جن میں بلند پریشر اور اس سے متعلق دیگر امراض جیسے اسٹروکس، ہارٹ ایکٹ اور برین مہرج جیسے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اس کے علاوہ گلے، نظام ہاضمہ کی خرابیوں اور اندرونی اعضاء جیسے گردوں اور جگر کی کارکردگی کو بھی ناقابل تلافی نقصان پہنچانے کا سبب بنتی ہے یہی وجہ ہے کہ عالمی ماہرین صحت اور مایہ ناز ماہرین غذائیت VTF یعنی ورچوئل ٹرانس فیٹ فری مصنوعات کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔

ڈالدا کو پاکستان میں پہلی مرتبہ VTF بناسپتی صارفین کی خدمت میں پیش کرنے کا اعزاز حاصل ہے ڈالدا VTF میں مصد صحت ٹرانس فیٹس کی مقدار کا تناسب ایک فیصد سے کم کر دیا جاتا ہے اسی لئے کو لیسٹرول سے پاک، اضافی وٹامن کے ساتھ، حفظان صحت کے بین الاقوامی اصولوں کے مطابق تیار کیا گیا ڈالدا VTF بناسپتی پاکستان کا صحت بخش ترین بناسپتی مانا جاتا ہے۔

موسم گرما کی تعطیلات گھروں میں رونق اور گہما گہمی میں اضافے کا سبب بنتی ہیں روزمرہ معمولات میں رونما ہونے والی یہ تبدیلی گھریلو خواتین کی مصروفیات میں خاطر خواہ اضافے کا سبب بنتی ہیں اور بچوں کا تو کیا کہنا اس موقع پر اکثر خواتین خانہ بے آرامی کا شکار کرتی نظر آتی ہیں۔ بیشتر گھروں میں سونے اور بیدار ہونے کے اوقات بے ترتیب ہو جاتے ہیں بچے کھیل کود، ٹی وی اور انٹرنیٹ پر زیادہ وقت صرف کرتے ہیں پھر کسی نہ کسی طرح یہ تعطیلات اختتام پذیر ہوتی ہیں اور زندگی اپنی پچھلی ڈگر پر لوٹ آتی ہے، دیکھا جائے تو تعطیلات کے سبب پیدا ہونے والا معمولات کا تغیر بھی ہر برس ایک تسلسل کی طرح ہی آتا اور چلا جاتا ہے۔ آئیے اس مرتبہ ان لمحات کا بھرپور فائدہ اٹھاتے ہیں اور انہیں محض مصروفیات میں اضافے اور معمولات کی بے ترتیبی کے بجائے اپنے اور بچوں کے لئے یادگار بناتے ہیں۔

تعلیمی اداروں میں مختلف گھرانوں سے تعلق رکھنے والے بچے ایک جگہ ہوتے ہیں اس سے ان میں سماجی تعلقات استوار کرنا دوسروں کے احساسات کا احترام اور نظم و ضبط کی پاسداری جیسی عادات پیدا ہوتی ہیں لیکن مستقبل میں عملی زندگی کے تقاضے اس سے کہیں زیادہ ہوا کرتے ہیں انہیں ہمیشہ اسکول جانے والے بچے نہیں رہنا بلکہ آگے چل کر گھریلو اور پیشہ ورانہ ذمہ داریوں کے ساتھ ساتھ خاندانی اور سماجی تعلقات کو متوازن رکھنا اور گرد و نواح کے مثبت اور منفی رویوں کا سامنا بھی کرنا ہوگا اس کے علاوہ قیمتی خاندانی اقدار کو زندہ رکھنا بھی سیکھنا ہوگا کیونکہ ہر فرد پہلے اپنے خاندان پھر معاشرہ اور قوم کی نمائندگی کرتا ہے۔

یہ وہ اسلوب ہیں جن پر بیرونی محرکات سب سے پہلے اثر انداز ہوتے ہیں اور ہماری شخصیت میں تبدیلی پیدا کرتے ہیں یہ مرحلہ اپنی شناخت برقرار رکھنے یا اس کے کھو دینے کا دورا ہوا کرتا ہے مستحکم اور مربوط خاندانی نظام گھر کے بڑوں کی تربیت اسی ضمن میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہے اسی ماحول سے ہم سیکھتے ہیں کہ زندگی میں پیش آنے والے حالات سے کس طرح نبرد آزما ہوا جاتا ہے کس طرح وقار اور رکھ رکھاؤ کے ساتھ خوشی اور غم، کامیابی اور مایوسی جیسی کیفیات میں خاندان کے شانہ بشاندہ رہا جاسکتا ہے۔

اسی طرح کنبہ اور خاندان کے ساتھ سیر و تفریح قریبی عزیزوں کے ساتھ چائے اور کھانے کی چھوٹی بڑی پارٹیاں سب مل کر بچوں بڑوں سب کی شخصیت پر مثبت اور تعمیری اثرات مرتب کرتی ہیں اس ضمن میں ایسے مقامات کا انتخاب جہاں تازہ آب و ہوا میں وقت گزارنے کا موقع ملے بہت ہی بڑی نعمت ہے



1% سے کم ڈالدا VTF بناسپتی

دوسرے بناسپتی

20% سے زیادہ

ٹرانس فیٹس کی مقدار



## آہ... سارہ ریاض!

مایہ ناز شیف کوکنگ انڈسٹری میں خلاء چھوڑ گئیں



وقت کا پیہ گھومتا رہتا ہے یہ سفر ہر حال میں جاری رہتا ہے، دن کے بعد رات، رات کے بعد دن کبھی گرمی تو کبھی پت جھڑک بھی بہا تو کبھی خزاں بھی قدرت کا بنایا ہوا نظام ہے۔ ہماری زندگیوں میں بھی تغیرات آتے رہتے ہیں۔ انسان بھی وقت کے اسی سفر میں شریک ہے۔ وہ کتنا ہی صحت مند اور توانا ہو۔ طاقتور ہو یا فقیر جو دنیا میں آتا ہے ایک دن ایک دن موت کا سامنا کرتا ہے۔ جلد یا بدیر، جانا سب نے ہے۔ **إِنَّا لِلّٰہِ وَإِنَّا رَاجِعُونَ**۔ معروف شیف محترمہ سارہ ریاض صاحبہ ہمارے درمیان موجود نہیں۔ یوں تو دنیا کے کئی کام معمول کے مطابق چل رہے ہیں لیکن بعض ہستیاں ایسی ہوتی ہیں جن کی یاد بہت ستاتی ہے۔ ان کی کمی پوری نہیں ہوتی۔ آج وہ اس دار فانی میں نہیں لیکن ان کی باوقار اور پر عظمت شخصیت اور ان کے اوصاف کی خوشبو ہم آج بھی محسوس کر سکتے ہیں۔ زیر نظر شمارے میں ہم ان کے اہل خاندان سے تعزیت کے ساتھ ساتھ ان کے محترم شوہر ریاض صاحب اور ان کے ساتھیوں کے تاثرات آپ تک پہنچا رہے ہیں۔

محترمہ شیریں انور صاحبہ تعارف کی محتاج نہیں آپ اور ہم انہیں فی دی کے شوز میں تو دیکھتے ہی ہیں مگر کراچی کی کئی خواتین نے نوجوانی میں ان سے بیکنگ اور کوکنگ سیکھی جس کا سلسلہ آج بھی جاری ہے۔ آپ نے گلوگیر لہجہ میں کہا ”میرا سارہ کا ساتھ 30 برس پرانا تھا۔ ہم ایسے دوست تھے جیسے ایک گاڑی کے دو پہیے ہوں۔ بے شک بہنوں سے بڑھ کر دوست تھیں وہ ہماری صبح ایک ساتھ ہوتی تھی رات کو بھی سونے سے ایک گھنٹہ پہلے تک ہم باتیں کرتے تھے۔ لمحے لمحے کی بات ایک دوسرے سے شیئر کرتے تھے۔ لیکن اللہ کی مرضی ہے کہ اسے جلدی بلاوا آ گیا مگر سچی بات ہے کہ ہماری انڈسٹری کا بہت بڑا نقصان ہے۔“



سے نہیں بٹھتی تھیں اور یہ کام کرنے کا جذبہ ہی تھا جس نے ان کو اس مقام تک پہنچایا۔  
ناہید انصاری محترمہ ناہید انصاری صاحبہ سارہ ریاض صاحبہ کے ساتھ ہوم اسائنمنٹ کالج کراچی میں زیر تعلیم رہیں۔ سارہ ان سے ایک سال سینئر تھیں آپ نے اپنی ساتھی کے لئے اظہار خیال کرتے ہوئے کہا ”وہ بہت اچھی ساتھی، محبت کرنے والی انسان اور اچھا لگانے والی خاتون تھیں۔ بہت محنتی اور اپنے کام میں جت جانے والی ہستی تھیں۔ ہم ایک ہی چینل پر مگر علیحدہ علیحدہ دنوں میں پروگرام کرتے تھے مگر اکثر ہفتے کے روز وہ اپنی ریسپیجز ARY ذوق میں دینے کے لئے آتی تھیں وہیں ملاقات ہوتی۔ اس کے بعد میں وہ یادگار سفر بھی نہیں بھول سکتی جب مایا خان کے شو کے لئے ہم دونوں کو جج بنا کر لاہور لے جایا گیا۔ یہ کوکنگ آڈل پروگرام تھا جس کے لئے ہمیں ایک ہی ہوٹل اور کمرے میں ٹھہرایا گیا۔ سیانے کہتے ہیں کہ قرض اور سفر کے دوران انسان کی پہچان ہو جاتی ہے۔ ہم نے وہاں بہت حسین وقت گزارا اور کسی کو کسی سے شکایت کا سوال ہی نہیں اٹھا پھر وہ میرے ہاں درس پر بھی آتی تھیں۔ قضائے الہی نے انہیں منمنوں ہی میں اٹھالیا اور دوسری طرف دیکھیں تو جس جسمانی تکلیف میں وہ مبتلا تھیں مجھے پورا یقین ہے کہ یہ فرشتہ صفت خاتون وہاں بہت اچھی جگہ پر ہوں گی۔ اللہ تبارک تعالیٰ ان کی مغفرت کرے (آمین)“



محترمہ شائین رفیع صاحبہ کراچی کے معروف وکیشنل سینٹر میں کوکنگ سکھاتی ہیں۔ آپ کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ آپ نے سب سے پہلے سارہ ریاض کی کوکنگ کلاسز سے کھانا پکانا سیکھا۔ انہیں اب تک یاد ہے کہ آج سے 30 برس پہلے جب سارہ ہلاک آئی نارتھ ناظم آباد میں رہتی تھیں اس وقت ان کی فیس 66 روپے ہوتی تھی۔ ”میں نے اس دور میں سارہ سے چائیز کوکنگ سیکھی اور پھر اپنے گھر پر کلاسز شروع کیں کیونکہ میں بھی اس شعبے میں اپنا کیریئر بنانا چاہتی تھی۔ وہ بہت زبردست اور دلکش شخصیت کی مالک تھیں اور پتا نہیں کتنے لوگ ان کے فن سے فیضیاب ہوئے اور زندگی بھر فیض پاتے رہیں گے۔“

ریاض صاحب اور سارہ کی زندگی کا سفر مدتوں پہلے شروع ہوا۔ وہ بڑی محبت سے اپنے شوہر کی شخصیت اور کام کے سلسلے میں ان کے تعاون کا تذکرہ کرتی تھیں۔ ریاض صاحب نے بتایا کہ ”28 فروری 2014 کو ARY ذوق سے ان کا آخری پروگرام پیش ہوا تھا تب تک وہ صحت مند تھیں۔ سانس لینے میں تکلیف محسوس ہونے لگی تو ہم نے کراچی کے ہر بڑے اسپتال میں ان کے مختلف ٹیسٹس کروائے۔ شروع میں وہ دو سے تین کلومیٹر واک بھی میرے ساتھ کرتی تھیں۔ پھر رفتہ رفتہ طبیعت بگڑنے لگی تو رات رات بھر بیٹھی رہتی تھیں مجھ سے تکلیف چھپاتی تھیں تاکہ میرے آرام میں خلل نہ ہو۔ بہت بعد میں تشخیص ہوئی کہ انہیں معدے کا کینسر تھا تاہم ان کی بیماری ان سے پوشیدہ رکھی گئی تھی۔ سارہ کی زندگی کی روز بروز کم ہو رہی تھی اور مجھے ڈاکٹروں نے دو سے ڈھائی مہینے کی مہلت کی خبر دے دی تھی مگر پتا نہیں کس نے انہیں بتایا وہ اس قدر تکلیف میں تھیں کہ بیان سے باہر ہے۔ ایک بات کا قلع ہے کہ نہ جانے کس نے ان کے کئی لاکھ روپے لوٹانے تھے وہ بار بار انہیں فون کر رہی تھیں مگر رسپانس نہیں ملا۔ سارہ ایسی ہستی تھیں جنہوں نے میری دوسری شادی میں سے ہونے والی اولاد کو اپنی اولاد سے بڑھ کر پیار دیا پالا پوسا مگر افسوس کہ خود محبت اور چاہت سے محروم رہیں۔ سارہ نے کس سے پیسے لینے تھے یہ میں آج تک نہیں جان پایا ہوں مگر میری سارہ ان روپوں سے کہیں زیادہ قیمتی ہستی ہیں وہ مجھے کبھی بھول نہیں پائیں گی۔“  
ڈاکٹر ایڈوانسز ری سروس کی رکن محترمہ شائین صاحبہ اور ان کا ساتھ بچھلے 25 برسوں سے تھا۔

ان کے مطابق ”سارہ میں جو اپنے کام کی لگن تھی وہ اب خال خال ہی نظر آتی ہے۔ ان کو ایک انسٹیٹیوٹ کا درجہ حاصل تھا وہ جب بھی کوئی نئی ترکیب بننے ہوئے دیکھتی تھیں یا کہیں کھالیتی تھیں تو جب تک اس کو سیکھ کر اسی طرح سے بنائیں۔ یہی تھیں وہ چین

شمیدہ جلیل



سارہ ریاض کے ہاتھوں سے تراشا ہوا ایسا ہیرا ہیں جس کی تاباں کی آپ نے ان کے کوکنگ شوز میں محسوس کی ہوگی۔ پکانے کی مہارت وہ ہی متانت اور وقار کا انداز گفتگو جو سارہ کی شخصیت کا حصہ بھی رہا۔ انہوں نے تاثرات دیتے ہوئے کہا۔ ”ایسی ہستی بھلائی نہیں جاسکتی جس نے آپ کی غلطیوں اور خامیوں کو سدھارا ہو۔ جب وہ کوکنگ چینل پر آئیں تو اپنا وہی تجربہ، محبت، خلوص اور ماں کی طرح جان نچھاور کرنے کا جذبہ بھی ساتھ لے کر آئیں۔ شیفز میں ہر لحیزہ اور بے حد ملتا مشہور تھیں اور حقیقت بھی تھی کہ ہر کسی کا حال پوچھتیں اور کوئی تکلیف دکھ یا پریشانی ہو تو ہم ان ہی سے ذکر کر کے مشورہ مانگتے تھے۔ اپنے شوز میں بھی اگر آپ نے دیکھا ہو تو ڈشز بناتے ہوئے جزئیات کا بطور خاص خیال رکھتی تھیں۔ پروگرام پر جانے سے پہلے بتا دیا کرتی تھیں کہ آج کیا پکانے والی ہیں اور فرمائش کرتی تھیں کہ تم ضرور دیکھنا اور پھر بتانا کہ کیسی لگی۔ مجھے چھوٹی بہنوں کی طرح ٹریٹ کرتی تھیں اللہ انہیں اپنے جوار رحمت میں جگہ دے ان کے درجات بلند کرے (آمین)“





## پھر کوئل کو کی تو جانے لذتوں کی بہار آم آنے کو ہیں

کیریوں سے آم آنے تک خواتین اور  
بچے چوکس رہتے ہیں

غذاؤں کے خزانے سے اس کا فطری انداز میں علاج معالجہ کر دیتی ہے۔

غالب نے کیا خوب کہا تھا۔

آم بیٹھے ہوں اور بہت سارے ہوں آم چوس کر کھانے کا لطف ہی کچھ اور ہے  
شیریں آم چوسا ہو یا سردی ان کی خوشبو ہی متوالا کر دیتی ہے۔ گرم موسم میں پیاس  
زیادہ لگتی ہے ٹھنکی باقی رہتی ہے ایسے میں کیری کا شربت گرمی کے اثرات کا توڑ  
ہے۔ اس موسم میں مہمانوں کی خاطر تواضع بینکو ٹھیک، آموں کی لسی، شربت  
اسکواش، آنسکریم وغیرہ سے کی جاتی ہے۔

ان دنوں بچوں کے اسکولوں میں چٹیاں ہیں لوڈ شیڈنگ اور سخت گرمی نے بڑوں  
کو بھی نڈھال کر رکھا ہے ایسے موسم میں بھوک نہیں لگتی بچے صرف آم ہی کھالیں۔  
گودا نکال کے بالائی یا کریم ملا کر کھلایا جائے تو بچے شوق سے کھا لیتے ہیں۔

آم قدرت کا عطا کردہ ایسا منفرد اور باکمال پھل ہے جس میں لذت کے ساتھ  
ساتھ دوا اور شفا بھی موجود ہے۔ دنا منز کے ساتھ ساتھ فائبر اور نشاستہ نظام ہاضمہ  
کو درست رکھتا ہے اور یہ قبض کشا بھی ہے۔ دبے پتلے بچوں کے لئے قدرت کا  
ٹامک ہے۔ ذیابیطس کے مریض ڈاکٹر کے مشورے سے آم کھائیں۔ نوجوان  
لڑکیوں کو خون کی کمی کی شکایت ہو تو ان کے زرد چہرے اس کمزوری کی پھٹی کھالیتے

ہیں اگر وہ بازاری اسٹیکس ترک کر کے آم کھانے کی عادت ڈال لیں تو نیا خون بنتا  
ہے چہرے کی رنگت ٹھہر جاتی ہے۔ ماہانہ نظام بھی متوازن ہو جاتا ہے۔ اس سے  
پہلے کہ یہ موسم رخصتی چاہے آپ ہنگی کیریوں کی تاشیں لمبائی میں کاٹ کر انہیں  
سکھالیں تاکہ وہ انچور (آم کی کھٹائی) بن جائے پھر مزے سے کافی وقت تک  
اسے کریلوں، والوں اور دیگر بزرگوں کے پکوانوں میں استعمال کر سکتی ہیں۔ خاص  
کر وہ مضر دیدنی ہوتا ہے جب آم کے درخت میں پھول آتے ہیں۔ ان دنوں  
آموں کے باغ جشن بہاراں کا سماں پیش کرتے ہیں۔ ہر طرف خوشی کے گیت  
گائے جاتے ہیں چونکہ یہ موسم برسات میں آتے ہیں تو اس وقت آم کے درختوں  
پر لڑکیاں جھولے ڈالتی ہیں اور خوشیوں کے گیت گائے جاتے ہیں۔ اس حوالے  
سے یہ موسم خوشگوار اور مسکراتا ہو جاتا ہے۔ کمال امر وہی کی فلم پاکیزہ کے مشہور  
گیت ”موسم ہے عاشقانہ“ میں ایک مصرعہ ہے ”موسم ہے آسمانہ“ کہا جاتا ہے یہ  
لفظ ”آسمانہ“ آم کے موسم کی نوید دیتا ہے یہ ”ع“ والا آسمانہ نہیں۔ اسی طرح  
شہنشاہ غزل غالب کی شاعری کا محور بھی آم رہا ہے فرماتے ہیں۔

مجھ سے پوچھو تمہیں خبر کیا ہے

آم کے آگے سینکڑے کیا ہے

غرضیکہ موسم گرما کی برسات میں آنے والا یہ پھل اپنی مثال آپ ہے۔

اور رات کے کھانوں میں پسند کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کیری قیمہ، کیری کا دو پیازہ،  
گرناؤب، مٹھی چٹنی اور پناغریک اس موسم میں کیری اور آم کے کئی ذائقے دل موہ لیتے  
ہیں۔ آپ بیسی پرائے بنائے یا آلو اور قہے یا پھر وال بھرے، ٹھیکن لسی اور کیری کا اچار  
دستر خوان کی شان بڑھا دیتا ہے۔ جس کسی کی بھوک ان دنوں روٹی ہوئی ہو قدرت اپنی

پھولوں میں گلاب کا پھول بادشاہ ہوتا ہے اسی طرح آموں کو تمام پھولوں پر برتری  
حاصل ہے۔ اس کی موٹی خوشبو، منفرد ذائقہ اور مٹھاس سے رنگت تک کیا چیز ہے جو بے  
مثال نہیں ہوتی اور تو اور جس روز کوئل کی پہلی کوک سنائی دے اسی دن سے آموں کی آمد  
کا انتظار شروع ہو جاتا ہے۔ کیریوں کا اچار مختلف ذائقوں کے ساتھ گرمیوں کی دوپہر

## آم کا اچار

■ آم کو اچھی طرح صاف دھو کر کپڑے سے خشک کر لیں، پھر ہر آم  
کے آٹھ آٹھ ٹکڑے کر کے بیج نکال لیں یا چاہیں تو پھیل کر ہار یک  
ہار یک کاٹ لیں۔ ہری مرچوں اور لہسن کو بھی صاف دھو کر کپڑے  
سے خشک کر لیں اور ہری مرچوں کے درمیان میں چھرا لگالیں  
■ ان سب چیزوں کو بڑے پیالے میں ڈال کر ان پر نمک اور ہلدی  
ڈالیں اور لکڑی کے چمچ کی مدد سے اچھی طرح ملا لیں۔ ہری  
مرچوں اور لہسن کو بھی آم میں شامل کر دیں  
■ پھر ان سب کو ملل کے کپڑے پر پھیلا کر دھوپ میں دو سے تین دن  
تک رکھ دیں، نیچے اخبار بچا دیں تاکہ پانی اچھی طرح خشک ہو جائے۔ اوپر  
سے بھی مٹی سے محفوظ رکھنے کے لیے ملل کے کپڑے سے ڈھک دیں  
■ دھنیا، زیرہ، سونف، رائی، کلونجی اور میتھی دانے کو موٹا موٹا کوٹ  
لیں۔ ایک پیالی ڈالڈا کنولا آئل کو کڑا سی میں درمیان آٹھ پر چار سے پانچ  
منٹ تک گرم کریں پھر چوبیسے سے اتار کر آٹھ سے دس منٹ رہنے دیں  
■ کٹا ہوا تمام مصالحہ ڈالڈا کنولا آئل میں ڈال کر لکڑی کے چمچ سے  
اچھی طرح ملا لیں، پھر اس میں آم، لہسن اور ہری مرچیں ڈال کر  
اچھی طرح ملا لیں۔ اس کچھر کو ملل طور پر ٹھنڈا ہونے دیں پھر مٹی  
کے مرتبان یا شیشے کے جار میں بھر کر رکھ دیں  
■ تقریباً آٹھ سے دس گھنٹے کے بعد بقیہ ڈالڈا کنولا آئل کو درمیان  
آٹھ پر سات سے آٹھ منٹ تک اچھی طرح گرم کر کے چوبیسے سے اتار  
لیں۔ جب مکمل ٹھنڈا ہو جائے تو اچار کے مرتبان میں کناروں سے ڈال دیں  
■ مرتبان پر ٹھنڈن کے بجائے ملل کا کپڑا باندھ دیں اور چار سے چھ دن تک  
روزانہ صبح سے شام تک مرتبان کو دھوپ میں رکھیں لکڑی کے صاف سترے  
چمچ سے الٹ پلٹ کرتے رہیں۔ چار سے چھ دن کے بعد اچار  
کھانے کے لیے تیار ہے



کچے آم (کیریاں)	ایک کلو
نمک	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	پندرہ سے بیس عدد
ہلدی	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	دو کھانے کے چمچ
دھنیا	دو کھانے کے چمچ
زیرہ	دو کھانے کے چمچ
سونف	ایک کھانے کا چمچ
رائی	ایک چائے کا چمچ
کلونجی	ایک چائے کا چمچ
میتھی دانہ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	پندرہ سے بیس عدد
ڈالڈا کنولا آئل	تین پیالی





60 سال سے زائد عرصے سے

سمجھدار ماؤں کا پہلا انتخاب



وگورین  
چلڈرن سیرپ

بچوں کی اچھی صحت اور

بہترین نشوونما کے لیے





## خمیر (Yeast) صحت بخش ہوتا ہے مگر کیوں؟

پھر یہ کیسے بنتا ہے پروبا یونک سپلیمنٹ

درخشاں فاروقی

سر کے یا نمک کے محلول میں سبزیوں کے چار محض زبان کا چٹا رہ نہیں ہوتے گوکہ ہمارے کھانوں کی ثقافت میں ایسا ہی تصور کیا جاتا ہے۔ مغربی ملکوں میں اب Fermented Food نیا کریمین کر سنا آ رہا ہے۔ وہاں چند سبزیوں کو جن میں گوبھی، بند گوبھی، گاجر، لہسن، پیاز اور دیگر مقامی سبزیوں کو سر کے میں نمک کے ساتھ محفوظ کرنے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔ چند ہفتوں میں یہ اچار تیار ہوتا ہے۔ برطانیہ کے بعد اب امریکہ میں بھی انہیں استعمال کیا جا رہا ہے۔ امریکہ میں اس سے پہلے بھی چند غذاؤں کا خمیر اٹھا کر استعمال کیا جاتا رہا ہے اب سننے میں آ رہا ہے کہ وہاں Kombucha پینا فیشن اہل ہونے کی نشانی سمجھا جا رہا ہے۔

خمیری غذائیں زندہ غذا کہلاتی ہیں مگر کیسے؟

انہیں زندہ غذا اس لئے کہا جاتا ہے کیونکہ ان میں زندہ خوردبینی اجسام ہوتے ہیں۔ ہمارے جسم میں

بیکاریوں سے محفوظ رکھنے والے 70 سے 80 فیصد جیسے آنتوں میں ہوتے ہیں۔ جب ہم خمیری غذائیں کھاتے ہیں تو صحت بخش جراثیم متحرک ہوتے ہیں اور ہمیں مضر صحت جراثیم اور وائرسز سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ اگر ہم نزلہ، زکام اور کھانسی میں مبتلا ہوتے ہیں تو خمیری غذائیں ہماری مددگار ہو سکتی ہیں۔ ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ جن غذاؤں میں پروبا یونکس (صحت بخش جراثیم) زیادہ ہوتے ہیں وہ دیگر علامتوں مثلاً آنتوں کی سوزش کی بیماری (Irritable Bowel Syndrome) ڈکار، گیس اور بد ہضمی میں بھی مفید ہوتی ہیں۔

غذائی امور پر لکھنے والے امریکی مصنف مائیکل بولان Fermented Foods کے مداح ہیں۔ ان کی ایک تحریر کا اقتباس ملاحظہ کیجئے...

”ہمارے جسم میں خلیات اور جراثیم کا تناسب 10 اور 1 ہے۔ لوگوں کی اکثریت جراثیم کا نام سن کر ہی پریشان ہو جاتی ہے اور انہیں صحت کا دشمن قرار دیتی ہے۔ لیکن بطور ماہر میرا کہنا یہ ہے کہ ان جراثیم کا 99 فیصد حصہ بے ضرر ہوتا ہے اور ان کی بڑی تعداد ہمارے جسم کے ساتھ خوشگوار تعلقات رکھتی ہے۔ یہ صحت بخش جراثیم ہماری مدد کرتے ہیں اور ہمیں ان کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ انٹی بائیونک دوائیں اور جراثیم کی صفائی کرنے والی مصنوعات نے ہماری آنتوں میں صحت بخش

جراثیم کو کس قدر تباہ کر دیا ہے جس کے نتیجے میں صحت تباہ ہو جاتی ہے۔ میری تو یہ سفارش ہے کہ مختلف اقسام کی خمیری غذاؤں کے استعمال پر توجہ دینی چاہئے جن میں زیتون، گوشت اور پیچھے بھی شامل ہیں تاکہ مدافعتی نظام فعال رہے۔ جسم الرجی کا مقابلہ کرنے کے قابل ہو سکے اور اگر آپ اپنا وزن کم کرنا چاہیں تو اس میں بھی مدد ملے کیونکہ خمیری غذاؤں سے ہاضمہ بہتر ہوتا ہے اور بسیار خوری کی عادت ختم ہوتی ہے۔ ان خمیری غذاؤں میں سب سے زیادہ مفید وہ ہیں جن میں Lactobacillus کی مقدار زیادہ ہو۔ یہ وہ صحت بخش جراثیم ہیں جو خمیر کے دوران لیکٹک ایسڈ خارج کرتے ہیں۔“

لیکٹک ایسڈ کے فوائد

- یہ جسمانی بیماریوں کے خلاف مدافعتی نظام بہتر کرتا ہے۔
- خمیری غذاؤں کی مدد سے اسہال یا دست سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ بچوں کو دست سے بچانے کے لئے وہی یا اس کی لسی پلانی چاہئے۔
- یہ معدے میں زخم السرن نہیں بننے دیتا اور الرجی کی شدت کم کرتا ہے۔
- یہی وجہ ہے کہ مغربی ملکوں میں سر کے اور نمک کے محلول میں بنائے جانے والے اچار اور بند گوبھی سے تیار Sauerkraut میں لوگوں کی دلچسپی بڑھ گئی ہے روس اور مشرقی یورپ میں خمیری دودھ استعمال کرنے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔ کئی سو برس پہلے خمیری روٹیاں شوق سے کھائی جاتی تھیں اب پھر بحیرہ روم اور اوقیانوس کے ملکوں میں رات کو آٹا گوندھ کے رکھنے اور صبح روٹی بنانے کا رجحان فروغ پا رہا ہے کیونکہ صبح جو روٹی بنتی ہے وہ قدرے نرم اور کھٹی ہو جاتی ہے اور یہی تو ہے قدرتی پروبا یونک سپلیمنٹ جو محفوظ بھی ہے اور تریاق بھی...

کوبو چا کیا ہے؟

یہ ایک جھاگ دار خمیری چائے ہے جو صدیوں سے چین میں استعمال ہوتی رہی ہے۔ ہر چینی اپنے گھر میں اسے تیار کرنے کا اہتمام کرتا ہے اور سبز چائے کی طرح اسے بھی طرز زندگی کا انداز سمجھ لیا گیا ہے یہی نہیں بلکہ ماہرین طب اسے صحت بخش جراثیم پر مشتمل چائے کہہ رہے ہیں اور ان کے مطابق یہ کئی قسم کے وائرسز سے مدافعت کا محفوظ ترین ذریعہ بھی ہے۔

خمیری غذائیں صحت بخش کیسے ہو سکتی ہیں؟

ہمارے ہاں آٹا خمیر ہو جائے تو ہٹا دیا جاتا ہے۔ صرف تندوری روٹی میں خمیر شامل ہو تو ذائقہ نہیں کھلتا۔ گذشتہ ماہ کیمرج یونیورسٹی کے محققین نے ایک رپورٹ میں بتایا کہ کم چکنائی والی خمیری ذیری غذائیں مثلاً دہی، تازہ پیچہ اور کھویا یا قاعدہ استعمال سے ذیابیطس ٹائپ ٹو میں مبتلا ہونے کا خطرہ 11 سال کے عرصے میں 25 فیصد تک کم ہو جاتا ہے۔ واضح رہے کہ بعض غذاؤں کو خمیر پیدا کرنے کے لئے چھوڑ دیا جاتا ہے تو انہیں وہ اچھے جراثیم اور Yeast جو قدرتی طور پر ان غذائی اشیاء کی سطح پر پائے جاتے ہیں پہلے ہضم کر لیتے ہیں۔ یہ خوردبینی اجسام اس غذا کو آپ سے پہلے ہی چکھ لیتے ہیں اور اس عمل کے دوران شکر اور نشاستے کے سالموں کو منتشر کر دیتے ہیں جس کے نتیجے میں اس غذا کی انسانیت کا جسم میں انجذاب زیادہ آسان ہوتا ہے۔ بعض خوردبینی اجسام لیکٹک ایسڈ (Lactic Acid) بھی خارج کرتے ہیں۔ یہ غذاؤں کو محفوظ کرنے والا ایک قدرتی مادہ ہوتا ہے جو





## مفید غذائیں صحت کی کنجیاں

خود کھائیں دوسروں کو کھلائیں

صفیرہ بانو شیریں

السی کا تیل اور السی بڑے کام کی چیزیں ہیں

السی کے نفع سے بچوں میں قدرت نے شفاء رکھی ہے۔ ہمارے ہاں جو لوگ السی کی افادیت جانتے ہیں وہ اسے استعمال کرتے ہیں خصوصاً پنجاب میں السی کے لڈو جنہیں ہم بچیاں کہتے ہیں خاص طور پر پنجاب کے دیہاتوں میں بنائی جاتی ہیں اور بطور تحفہ شہروں میں دی جاتی ہیں۔ سردی سے بچاؤ کے لئے نزلہ زکام، گلے کی خراش، کھانسی کے لئے السی کے بیجوں کی چائے شہد ملا کر پی جاتی ہے۔ اس کی میٹھی نکلیاں بنتی ہیں۔ گھریلو طور پر سکٹ بنائے جاتے ہیں۔ لڈو بنانے کے لئے السی کے بیج صاف کر کے پیس لیتے ہیں۔ پس ہوئی السی میں ہم وزن سوچی ملا کر اصلی گھی میں بھون کر تھوڑی سی سونف، الائچی کے دانے کوٹ کر ملاتے ہیں۔ زیادہ سردی ہو تو تھوڑے سے چھوڑے ہارک کاٹ کر اسے بھی کوٹ کر ڈال دیتے ہیں۔ چینی پانی میں پکا کر اس کا شیرہ یا قوام ڈال کر لڈو بنا کر رکھ لیتے ہیں۔ لڈو بھی چھوٹے درمیانے سائز کے ہوتے ہیں بڑے نہیں یا ویسی ہی میٹھی کی شکل میں رکھ کر ناشتہ میں لیتے ہیں۔ یہ لڈو بڈیوں اور اعصاب کو طاقت دیتے ہیں۔ یہ ہر موسم میں جسم کو محفوظ رکھتے ہیں۔ باہر

کے ممالک میں السی کی افادیت دیکھ کر تحقیق جاری ہے۔

کینیڈا میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق ڈاکٹر کم مولوبیلی کا کہنا ہے۔ السی کے بیج بریسٹ کینسر میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ کینسر کو بڑھنے سے روکتے ہیں۔ اسی طرح یونیورسٹی آف ٹورنٹو کے محقق لوگوں نے خواتین پر السی آزمائی جس سے ان کی صحت کی رفتار بھی بہتر ہوئی۔ ایک جرمن ڈاکٹر جو ہانا بڈوگ کینسر

اور جوڑوں کے امراض میں مبتلا لوگوں کا علاج السی کے نفع سے بچوں سے کرتی ہیں۔ ان بچوں کا تیل بھی دستیاب ہے۔ Flaxseed Oil کے نام سے مل جاتا ہے۔ اسے آگ پر گرم نہیں کیا جاتا۔ سلاد آئل کی طرح آپ اسے سلاد پر ڈال کر لے سکتے ہیں۔ کپسول، سفوف کی شکل میں بھی السی مغربی ممالک میں دستیاب ہے۔

السی کے بیجوں کا ذائقہ موگ پھلی کے دانوں جیسا ہے۔ مرد ہوں یا خواتین السی کے بیج جسم کے اعضاء کو قوت دیتے ہیں۔ تولیدی صلاحیت کو بڑھاتے ہیں۔ دھوپ سے جھلی جلد، سورائس، زخموں، ایگزیریا، جلدی نکالیف میں کام دیتے ہیں۔ تیل میں موجود اومیگا جسمانی بیماریوں کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ریشہ کی وجہ سے قیض دور کرتا ہے۔

دل کی دھڑکن کے لئے گاجر کھائیے

بازار میں گاجریں دستیاب ہیں۔ لال سرخ گاجریں کچی کھائی جائیں تو صحت کے لئے مفید ہیں اس میں موجود گندھک، سوڈیم، پیم، پوٹاشیم، فاسفورس جیسے نمکیات ہیں۔ بازار میں دیکھئے ریڑھی والا درمیانی قسم کی گاجریں دھو کر ان کو اس طرح کاٹتا ہے کہ وہ جڑ سے علیحدہ نہ ہوں۔ اسی طرح سفید مولیاں بھی، لوگ بڑے شوق سے خرید کر کھاتے ہیں۔ وٹامن۔ اے کا زبردست ذریعہ ہے۔ پہلے زمانے میں بیگمات نازک مزاج ہوتی تھیں اور اختلاج قلب کی خواتین مریضوں کے طبیب گاجر کی افادیت جانتے تھے۔ وہ ان

کے لئے گاجریں تجویز کرتے۔ رات کو نرم ملائم سرخ چھوٹی دو تین گاجروں کو ہلکا سا کھرچ کر ان پر کچھ کے لگا کر عرق گلاب کا چھینٹا دیا جاتا پھر جالی سے ڈھک کر رات کو کھلے آسمان تلے رکھ دیا جاتا۔ شبنم ان پر گرتی رہتی۔ صبح نہار منہ یہ گاجریں کاٹ کر بیگمات کو کھلائی جاتیں۔ جس سے ان کے مزاج میں نمایاں تبدیلی آتی۔ چڑچاہن، بد مزگی، سستی دور ہو جاتی۔ چند دنوں میں صحت یاب ہو جاتیں۔ گاجر کا مربہ بازار میں دستیاب ہے۔ دل کے لئے مفرح اور مفید۔ خاص طور پر شہد میں بھی گاجر ڈال کر مربہ تیار کیا جاتا ہے جو نزلہ زکام کھانسی کے لئے مفید ہے۔ لوگ آج بھی گاجر کا مربہ شوق سے کھاتے ہیں۔ گاجر کا جوس پیا جاتا ہے مگر کچی میٹھی رسیل سرخ گاجریں کھانے کا لطف ہی کچھ اور ہے۔ سلاد میں گاجریں ضرور شامل کریئے۔ پکانے

اور بھوننے سے گاجر کے صحت بخش اجزاء کم ہو جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں چھری سے گاجر چھیلی جاتی ہے۔ آپ اسے ہلکا سا کھرچ لیں۔ کیونکہ چھلکے کے بیرونی سطح کے قریب معدنی اجزاء ہوتے ہیں۔ اسی طرح کچی نرم گاجریں ہانچھ پن میں مفید ہیں۔ روزانہ غذا میں اسے شامل کریئے۔ دانتوں کے لئے کچی گاجر کھانا کھانے کے بعد خوب چبا چبا کر کھانے سے دانت صاف ہو جاتے ہیں۔ مسوڑھے صحت مند رہتے ہیں۔ دانتوں اور مسوڑھوں سے خون کا رسنا بند ہو جاتا ہے۔ گاجر کے ساتھ لگے نرم نرم پتے بھی غذائیت رکھتے ہیں۔ ان کو آپ سلاد میں شامل کریئے۔ آپ کی جلد بھی تروتازہ، نرم، شاداب رہے گی۔ کچی گاجر آپ روزمرہ غذا میں شامل کر کے صحت بہتر بنا سکتے ہیں۔







## میٹھا رسیلا سیب غذائیت کا خزانہ

ماہرین غذا سے دماغی صحت بخش والا پھل کہتے ہیں

سیب میں قدرت نے بے انتہا غذائیت اور مختلف بیماریوں سے دفاع کی قوت پیدا کی ہے۔

پھلوں کی مٹھاس، پیاس، بھوک مٹانے کا بہترین ذریعہ ہیں اور جب بات ہو خوش ذائقہ صحت بخش پھلوں کی تو ذہن میں سیب جیسے رسیلے پھل کا نام ضرور آتا ہے جس کی بابت یہ مقولہ تو بہت عام ہے کہ ایک سیب روزانہ کھائیں اور معالج سے دور رہیں۔ ماہرین غذائیت نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ یہ محض مقولہ نہیں بلکہ حقیقت ہے جو لوگ بلا ناغہ ایک سیب کھاتے ہیں ان کی جسمانی اور ذہنی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ماہرین نباتات سیب کی غذائیت کو صحت کے لئے اہم ترین جز کہتے ہیں۔ آپ کو

حیرت ہوگی کہ اب تک ڈیڑھ ہزار سے زائد اقسام اگر کسی پھل کی دریافت ہو چکی ہیں تو وہ سیب ہے۔ ان اقسام میں ان کی رنگت، ذائقے اور غذائیت میں بھی حیرت انگیز حد تک فرق پایا جاتا ہے۔ ایک رسیلے میٹھے پھل میں 80% فیصد پانی شامل ہوتا ہے۔ ماہرین غذائیت کی فراہم کردہ معلومات کے مطابق ایک عدد سیب میں فاسفورس کی اتنی مقدار ہوتی ہے جو انسانی جسم کی ضرورت کو فی الفور پورا کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ سیب کے چھلکوں میں وٹامن-C کا خزانہ ہوتا ہے اسی لئے اسے چھلکے سمیت کھانے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ چھلکا اتار کر کھانے سے آدھی غذائیت ختم ہو جاتی ہے۔ انسان کی جوان العری قائم رکھنے کے

لئے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ پاکستان اس لحاظ سے خوش نصیب ملک ہے کہ یہاں سرخ، پیلے اور گلابی رنگ کے سیب سال بھر دستیاب رہتے ہیں۔ موسم سرما کی مناسبت سے سیب کی قیمتوں میں کمی بیشی جاری رہتی ہے تاہم انہیں سال کے بارہ مہینے تک استعمال کیا جاسکتا ہے۔

### سیب کی غذائیت کا تجزیہ

سیب میں وٹامن-A کی مقدار سب سے زیادہ پائی جاتی ہے۔ علاوہ ازیں وٹامن-B، تھامین، رابوفلاوین، نایاسین، فولاد، نشاستہ، پروٹین اور فلیوٹائڈز پائے جاتے ہیں۔ کیلوریز پر مشتمل یہ پھل بعض ایسے معدنی نمکیات کا خزانہ بھی ہے جو جسم کے خلیاتی نظام کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس پھل میں Pectin بھی موجود ہے جو نظام ہاضمہ بہتر کرتا ہے۔

### دماغی صحت بخشنے والا پھل

ماہرین غذائیت سیب کو دماغی صحت بخشنے والا ایک پھل قرار دیتے ہیں۔ یہ پھل مضحل، اداس اور صحت کے شکار افراد کو تازہ دم کر سکتا ہے۔ سیب کی غذائیت کے حوالے سے جو اہم نکتہ قابل غور ہے وہ یہ ہے کہ اس پھل میں ایسے تیزابی مادے پائے جاتے ہیں جو جگر کے افعال میں بہتری پیدا کرتے ہیں۔ خشک کھانسی، بھوک کی کمی اور دبے پن کے لئے بھی یہ پھل بہترین ہے۔ سیب کھانے کے فوراً بعد پانی پینا صحیح نہیں۔ ہر پھل میں پانی تو ہوتا ہی ہے آپ معدے پر اضافی بوجھ کیوں لاتے ہیں اور اگر خالی پیٹ کھاتے ہیں تو یہ عمل بھی از رفع صحت درست نہیں۔ سیب کھانے کا بہترین وقت صبح ناشتے کے ایک گھنٹے بعد یا دوپہر کے کھانے کے آدھے گھنٹے بعد ہے۔ سونے سے پہلے بھی سیب کھانا درست نہیں۔

### اجزاء:

سیب	ایک کلو
چینی	ایک کلو
لیمون کارس	چار کھانے کے چمچ
زردے کارنگ	آدھا چائے کا چمچ

### ترکیب:

- چھوٹے سخت سیب لے کر صاف دھو لیں۔ بڑے اٹھیں لیں
- اٹھیل کے چین میں چینی ڈالیں اور اس پر لیموں کارس چھڑک دیں
- پھر اس میں سیبوں کو چھیل کر اور کائن سے گوڈ کر ڈال دیں اور ڈھک کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- جب چینی کا پانی نکلنے لگے تو ابھی آٹھ پر پکے رکھ دیں۔ حسب پسند گاڑھا ہو جائے تو زردے کارنگ شامل کریں اور پانچ سے سات منٹ پکا کر چوبے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

اچھی طرح ٹھنڈا ہونے پر شیشے کے جار میں بھر کر محفوظ کر لیں اور نکالتے ہوئے ہمیشہ صاف خشک چمچ کا استعمال کریں۔

### سیب کا مربہ





## ایک چہرہ کہ دعا ہو جیسے

اسکارف اور عبا یہ، پردے کی جدید ثقافت

ایم حیات فاروقی

**عبا یہ سیاہ رنگ ہی میں چلتا ہے**  
ہندوستانی اور پاکستانی اسٹائل کے برقعے کھٹی، بکٹی، سفید، نیوی بلو، سیاہ کے علاوہ سلیٹی رنگ میں بھی پہنے جاتے تھے مگر عربی عبا یہ سیاہ رنگ ہی میں پسند کیا گیا البتہ کھلے بازوؤں والے تیل باٹم اسٹائل اور کبھی انگریز طرز پر بنے عبا یہ اب بھی خواتین کی توجہ کا مرکز بنے ہوئے ہیں۔

دونوں بہتر ہیں۔ کسی زمانے میں جدہ اور مکہ مکرمہ سے عبا یہ منگوائے جاتے تھے یا پھر پاکستانی اسٹائل سے گاؤں تیار کئے جاتے تھے۔ اب آپ کو ایسے برقعے خال خال ہی نظر آتے ہیں۔ عربی طرز کے یہ برقعے اب پاکستان میں عام دستیاب ہوتے ہیں اور یہ اور کوٹ طرز پر تیار ہوتے ہیں۔

عربی عبا یہ کی آمد پر جو برقعہ صرف خواتین کے حلقوں میں مقبول ہوا تھا اب نوجوان لڑکیوں میں بھی توجہ کا مرکز بن گیا ہے۔ برقعے نسبتاً زیادہ ہاسپلٹ دکھائی دیتے تھے اور ماڈرن کے ساتھ ساتھ پردے کے تقاضے بھی بخوبی پورے کرتے تھے۔ آج کل انہی میں نئی اختراعات بھی ہونے لگی ہیں۔ اب کاہدار جالی دار اور کشیدہ کاری والے عبا یہ بھی نظر آتے ہیں۔ پہلے یہی کام خواتین کے ملبوسات کی زینت ہوتا تھا اب عبا یہ پر چھپنے لگا ہے۔ سنہرے روپیلے اور رنگین ریشم اور دھاگے کے کاہدار عبا یہ بہت پرکشش معلوم ہونے لگے تو ڈیزائنرز نے شاندار کارچوبی اور کڑھائی کی مدد سے انہیں مزید جدت عطا کر دی۔

نوجوان لڑکیوں میں اسکارف پہننے کا رجحان بڑھنے لگا ہے۔ خاص کر دنیا بھر کی مسلمان خواتین نے حجاب اور پردے کے لائف اسٹائل کو اپنالیا ہے۔ پاکستان میں بھی یونیورسٹی کالجوں کی طالبات کے علاوہ ہر شعبہ زندگی میں اور ملازمت کرنے والی خواتین نے بھی اسکارف اوڑھنے کو ترجیح دی ہے۔ کئی ماڈرن خواتین دوران شاپنگ اسکارف اوڑھ رہی ہیں اور کوئی ہچکچاہٹ محسوس کرنے کے بجائے اسے فخر سے پہنتی ہیں۔ نوجوان شادی شدہ خواتین بھی اسکارف اوڑھنے یا عبا یہ پہننے میں عار محسوس نہیں کرتیں کیونکہ پردے کو ایک نئی وضع قطع کے ساتھ فیشن کا حصہ بنالیا گیا ہے۔

**عربی طرز کے برقعے**

یہ اب پاکستان میں بھی بننے لگے ہیں۔ پاکستانی کپڑے کا مشیر مل اور ساخت





روپے مگر خریدنے والی جی دار خواتین خریدتی ہیں۔

برطانیہ کی ڈیزائنر Debbie نے رنگین بیروں کے ساتھ کیاب سرخ ہیرا بھی عباہ میں جڑا ہے۔ یہی نہیں سونے کے پانی سے تیار کردہ پہنا دوں میں یہ عباہ بہت مقبول ہوا اسی لئے عرب ملکوں میں عباہ کا کاروبار مکمل انڈسٹری بن چکا ہے۔ نہ صرف اندرون ملک بلکہ بڑی تعداد میں یہ برآمد بھی کئے جاتے ہیں ان کی مارکیٹ مشرق بعید، جنوبی افریقہ اور چلی ممالک کے علاوہ پاکستان بھی ہے۔

پاکستان میں بھی عباہ، فیشن انڈسٹری میں نمایاں مقام رکھتا ہے۔ پاکستانی کپڑوں کی کوالٹی اور ورائی بہت اچھی ہے اور عرب ممالک میں بھی یہ کپڑا ہاتھوں ہاتھ لیا جاتا ہے۔ پاکستانی ڈیزائنرز نے کبھی فیشن ویک میں اپنے عباہ کی نمائش تو نہیں کی اگر کریں تو یقیناً عوام و خواص کی توجہ حاصل کرنے میں کامیاب رہیں گے۔ تاہم پاکستانی عباہ کراچی اور لاہور دونوں شہروں میں دستیاب ہے اور اپنے حلقوں میں پسند بھی کیا جاتا ہے۔

### عباہ کی ڈیزائننگ

دنیا بھر میں عباہ کا روایتی ڈیزائن یعنی کوٹ کی شکل لہائی بیروں تک اور لمبی آستینوں تک یکساں نظر آتی ہے۔ نیز اسے کھلا بنایا جاتا ہے تاکہ پردہ کرنے والی خاتون کے جسمانی خدوخال نمایاں نہ ہوں ورنہ پردے کا مفہوم ہی باقی نہیں رہتا

### یورپین ڈیزائنر، ایک تعارفی جائزہ

یورپ کے چوٹی کے ڈیزائنرز اور فیشن ہاؤسز مثلاً Alberta Ferretti، Dior اور Nina Ricci نے بھی خوبصورت عباہ تیار کئے اور اپنے لیبلوں کے ساتھ دئی، بحرین اور سعودی عرب کے علاوہ عرب امارات میں مارکیٹ کئے ہیں۔

### رانیہ جم رانی، سعودی ڈیزائنر

ہمارے یہاں صوبہ پنجاب میں خوشی کی تقریبات خواہ وہ شادیاں ہوں، عقیقہ ہوں، رسم آمین ہو یا منگنی کی رسم ہو لوگ ٹوٹوں کے ہاروں کا تبادلہ کرتے ہیں۔ کراچی اور لاہور کے قدیم بازاروں میں آج بھی آپ کو ٹوٹوں والے ہار لگے ہوئے نظر آتے ہیں۔ سعودی ڈیزائنر رانیہ نے ایک ایسا منفرد عباہ تیار کیا ہے جو پانچ پانچ ریا لوں سے اس طرح سیا گیا ہے کہ جیسے فراک کے نیچے جھالسی بن جاتی ہے۔ رانیہ نے یہ عباہ فیشن شو کے لئے تیار کیا تھا جسے قومی دن کی تقریب کے موقع پر نمائش کیا گیا تھا تاہم ایک ملین ریال کا یہ عباہ گویا ایک موبائل بینک ہے جسے شاید ہی کوئی خاتون بطور لباس پہن سکے۔

خواتین ان پر بروج اور ہزل لگا کر انہیں منفرد بنالیتی ہیں۔ اسکارف کے اندران کے بال سننے رہتے ہیں۔ مذہبی اقدار کو اپنی سماجی مصروفیات کے ساتھ اپنانے کا یہ انداز ایک بدلتی ہوئی ثقافت ہے جسے ہر طبقے نے قبول کیا ہے۔ یوں بھی شریعت کے اعتبار سے مسلمان خواتین کو زیب و زینت کے حوالے سے احتیاط کرنے یعنی پردہ کرنے کی تلقین کی گئی ہے۔ ہمیں اسلامی اور روحانی طرز فکر کو اختیار کر کے معاشرے کو سدھار کی طرف لے جانا ہوگا۔ عباہ پہن کر آپ کون سا کام نہیں کر سکتیں سب کام کر سکتی ہیں اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ کے وجود اور شخصیت پر روحانیت اور تقدس چھا جاتا ہے پھر منفی سوچ رکھنے والے افراد آپ سے غیر ضروری طور پر بے تکلف نہیں ہوں گے۔ آپ باوقار نظر آئیں یہی تو ہم بھی چاہتے ہیں۔

### عباہ اور فیشن انڈسٹری

عرب ملکوں میں عباہ ہماری تقریبات کے ملبوسات جیسے ہوتے ہیں ڈھارے یہاں گھروں میں کام کرنے والی ماسیاں ہماری اتریں شان سے پہنتی ہیں اور بازاروں میں آتے جاتے ان کا اسٹینڈ ہمارے جیسا ہو جاتا ہے لیکن عرب ممالک میں حالات قطعی مختلف ہیں وہاں غرباء اور امراء کی الگ سے پہچان کی جاسکتی ہے۔ ہر خاتون کی سوشل اسٹینڈ اس کے عباہ سے ظاہر ہوتی ہے۔ آج کل عباہ کی آستینوں اور کوٹ کے اطراف خوبصورت کشیدہ کاری دیکھنے میں آتی ہے۔ گویا ڈنڈر لیں اور عباہ میں تفریق مشکل ہو رہی ہے۔ سعودی عرب میں ایک ایسا ہی شاندار عباہ تین سے چار ہزار ریال میں دستیاب ہوتا ہے۔ پاکستانی قیمت نہیں تو آپ کے بھی ہوش اڑ جائیں۔ 75 ہزار سے ایک لاکھ





## ہوم فیشل ہے بڑا ضروری

کھلی کھلی سی نظر آنے کے لئے

گرمیوں کے موسم میں طبیعت بوجھل رہنے کا ایک سبب تو پینہ آنا اور میک اپ کا خراب ہو جانا ہے لیکن اگر آپ فیشل، کلینزنگ، ٹونک اور ماسک وغیرہ کی بنیادی معلومات حاصل کر لیتی ہیں تو پھر ہر ماہ یا ہر ہفتے پارلر جانے کی ضرورت نہیں رہتی۔ روز افزوں بڑھتی ہوئی مہنگائی نے بھی اکثر گھروں کا بجٹ بری طرح متاثر کیا ہوا ہے۔ لہذا آپ اپنی مدد آپ کرنا سیکھیں۔ گرمی یا مہنگائی میں ٹڈیالوں کے بجائے سب سے پہلے تو اپنی جلد کی قسم کا پتا کر لیجئے یہ یا تو خشک ہوگی یا چکنی یا ملی جلی

### خشک جلد کی دیکھ بھال کیسے کریں گی؟

اس جلد کی اوپری سطح کمزور اور نازک ہوتی ہے لہذا اسے اچھے موشچرائزنگ لوشن کی ضرورت پڑتی ہے۔ قدرتی موشچرائزنگ آئل زیتون کا تیل ہے جس کے صرف چند قطرے لیموں اور بالائی میں ملا کر نرم انگلیوں سے مساج کیا جائے تو جلد میں نمی آ جاتی ہے۔ روئی اور تھانگی کے علاوہ کھاس کے علاوہ محسوس ہونے والی خوبیاں ہیں۔

### روغنی جلد ہے بڑی نازک

گرمیوں میں اچھے بھلے گورے رنگ کی لڑکیاں بھی رنگت مانند پڑ جانے کی شکایت کرتی ہیں۔ اگر چہرے پر کیل مہا سے نکلتے ہوں تو یہ نشان بھی چھوڑ سکتے ہیں اور بد نما بھی لگتے ہیں۔ ہر دو یا تین گھنٹے بعد تازہ پانی کے چھیننے چہرے پر دیں اور صاف کاشن کے رومال سے ہلکے پھلکے ہاتھوں سے چہرہ خشک کریں اور اگر قدرتی ہوا میں خشک کرنے دیں تو زیادہ بہتر ہوگا۔

### موسم گرما کے ماسک

• اگر سٹرس فروٹس میں کوئی پھل موجود ہو مثلاً اسٹراپیری، سنگتھے، مالٹے یا گریپ فروٹ تو ان کے چھلکوں کو مین کے ساتھ پیس کر بوقت ضرورت دودھ اور عرق گلاب سے ملا کر کبھی اسکرنگ کر لی یا مین جیسے رگڑ لیا تو کبھی ماسک کے طور پر خشک ہونے دیں اور بیس منٹ بعد سادہ پانی سے چہرہ دھو لیا جائے، فرق صاف ظاہر ہوگا۔

• کھیر اور یفریشنگ ماسک کا کام کرتا ہے۔ آپ چاہیں تو ایلو ویرا کا گودا ملا لیں یا انڈے کی سفیدی، لیموں کا رس اور تھوڑا سا شہد ملا کر ماسک بنالیں یہ حسن



رنگت نکھرتی ہے۔ آپ پارلر میں تیار مصنوعات سے فیشل کرواتی ہیں جبکہ گھریلو سطح پر ہر چیز قدرتی اور تازہ ہوتی ہے اس لئے فیشل کی ماہرانہ تکنیک سیکھ کر تازہ دودھ، تیلوں، بالائی، لیموں، نمائز، کھیرے، پیسٹے، ملتائی مٹی، جو کے آٹے، مین اور ہلدی وغیرہ سے جلد کی نگہداشت کریں اور پھر دیکھیں ایک کرشماتی تبدیلی دراصل یہی تو ہے بیوٹیشن کے ہاتھوں کا کمال ورنہ ان کی ہر چیز میں کیسائی اجزاء ہی موجود ہوتے ہیں۔ گھر سے باہر جاتے وقت عرق گلاب کا اسپرے ساتھ لے جائیں خاص کر دن بھر گھر سے باہر کام کرنے والی خواتین جلد کی پڑمردگی اور بے روئی ختم کرنے کے لئے جب چاہیں اسپرے کر کے خود کو فریش محسوس کریں گی۔

آئل فری فیس واش آپ ہی کے لئے بنا ہے۔ اس سے کلینزنگ کیا کیجئے تاکہ جلد کے مسام صاف رہیں۔ اگر چہرے پر روغن بڑھ جائے تو وانے نکل آتے ہیں۔

### روغنی جلد والی خواتین اسٹیم لیں یا نہ لیں؟

کیا یہ بہتر نہیں کہ آپ کی اسکن اسپیشلسٹ اور بیوٹیشن یہ فیصلہ خود کریں۔ کیونکہ Pores کے کھل جانے کے بعد احتیاط نہ کی گئی تو چہرہ متاثر ہو سکتا ہے۔ آپ زیادہ کاسمیٹکس استعمال نہ کریں خاص کر ایسے جن میں حیوانی چربی شامل کی گئی ہو۔

### ملی جلی جلد کا خیال کیسے رکھا جائے؟

ہوم فیشل ٹرینٹ میں ایسی تمام اشیاء موجود ہوتی ہیں جن سے چہرے کی

افزائش بھی ہے اور جلد کو نکھار دیتا ہے۔

• کھیرے کا عرق نکال کے پورے چہرے پر مگر آنکھیں، بچا کے لگائے اور آنکھوں پر صرف دو قطرے کھیرے رکھ کر نرم روئی سے قدرے دبا دیں۔ کمرے کی روشنی گل کریں اور پندرہ منٹ تک Relax کریں پھر دیکھیں جلد کا تناؤ، جھلکن، پڑمردگی اور اگر جلد جھلکی ہوئی ہو تو افاقہ ہو جاتا ہے۔

• گرمیاں ہیں تو کیا ہوا انڈا کھایا نہیں گیا تو بھی کیا مضائقہ ہے۔ اب اسے بیوٹی ٹانک کے طور پر استعمال کیجئے۔ انڈے کی سفیدی میں ایک خاص جزو البیومن پایا جاتا ہے۔ چہرے کی جھریاں دور کرنی ہو تو بھی یہ مفید ہے۔ سفیدی الگ کر کے اسے پیمینٹ لیں اور چہرے پر بغیر کچھ ملائے لگائیں۔ مکمل خشک ہونے کا انتظار کریں۔ بعد میں ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔

• انڈے کی سفیدی میں شہد ملا کر بھی ماسک بنایا جاتا ہے۔ شہد میں چیزوں کو نرم و ملائم کرنے کی خاصیت ہوتی ہے۔ سفیدی میں اورنج آئل ڈال کر بھی ماسک تیار ہوتا ہے۔ جو کا دلہ باریک پیس کر انڈے کی سفیدی میں ملا کر چہرے پر لگانے سے اضافی چکنائی صاف ہوتی ہے۔

سفیدی میں پائے جانے والے عناصر جلد کی چکنائی کو صاف کر دیتے ہیں

اگر آپ روغنی جلد رکھتی ہیں تو سفیدی میں چند قطرے لیموں یا سنگتھے کا رس شامل کر لیں اور 20 منٹ تک یہ ماسک چہرے پر لگا رہنے دیں چکنائی کا مسئلہ آسانی سے حل ہو جائے گا۔

باقی بچا ہوا انڈا ضائع نہ کریں، بال شیمپو کرنے کے بعد بطور کنڈیشنر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔

• گاڑ گرمیوں میں بھی آتی ہے مگر اسکی رنگ زردی مائل ہوتی ہے۔ اسے کدو کش کر لیں بالائی یا روغن زیتون جو میسر ہو شامل کر لیں چند قطرے شہد ملا کر ماسک لگالیں۔ یہ خشک جلد کے لئے اچھی ہوم ٹرینٹ ہے۔

• پھول والے سے گلاب کی پتیاں لے کر پیس لیں اور اس میں پیسٹے کے تھوڑے سے گودے کے ساتھ چکنی بھر ہلدی بھی شامل کر لیں تو اس کا لیپ بطور ماسک استعمال کیا جاسکتا ہے۔

• ایلو ویرا میں ایک چائے کا چمچ جی کا آٹا، ایک چمچ شہد ملا کر اسکراب بنا لیجئے۔ یہ مردہ خلیوں کو ضائع کر کے جلد نکھارتا ہے اور اگر دس بارہ پودینے کے پتے پیس کر ایلو ویرا کا گودا ملا لیا جائے تو بہترین ماسک ہے جو سن برن کے لئے بھی بہت کارآمد ہے۔



## آپ کے پرس میں کیا رکھا ہے؟

کے لئے آئی لیش گلو ہرش کی مدد سے انہیں ٹھیک کر سکتی ہیں۔

بہتر انتخاب ہوتی ہے۔ Lamer والوں کا لپ بام ایک پر تعیش انتخاب ہے۔

کسی خاتون کے پرس میں اسے ٹی ایم کارڈ، نقد پیسے یا گھر اور گاڑی کی چابیاں موجود ہوں تو عام سی بات ہے۔ اصل میں تو سوال اٹھتا ہے کاسمیٹکس کا، جو کہیں بھی کسی بھی وقت آپ کو درکار ہو سکتی ہیں۔

گھر سے لاکھ بن سنور کے ٹکلیں۔ طویل مسافت طے کرنے کے بعد تازہ دم ہونے کے لئے ایک نہیں 14 چیزیں چاہئیں چنانچہ اپنے بیک میں نکالنے مہجانش ان تمام کاسمیٹکس اور اشیاء کی۔

### مسک (Musk)

گھر سے پرفیوم یا یوڈی کلون کی بڑی سی شیشی لے کر نکلنے کی ضرورت نہیں۔ اب مغربی دنیا میں چند انچ کی چھوٹی چھوٹی شیشیوں میں فلورل مسک عام دستیاب ہو جاتے ہیں جو پرس میں جگہ نہیں گھیرتے اور بوقت ضرورت آپ انہیں کلائی یا گردن کے اطراف تھوڑی سی مقدار میں لگا سکتی ہیں۔

### برہنہ فریشنر (Breath Freshener)

سانس کی مہر کا کوتاہی دم رکھنے اور کسی بھی ناخوشگوار بو سے نجات کے لئے یہ اسپرے پرس میں ضرور رکھئے۔ کچھ نہ کچھ کھانے یا بہت دیر تک کچھ بھی نہ کھانے سے بو کا اٹھنا فطری عمل ہے یہ اسپرے آپ کو باذوق ظاہر کرنے کے لئے کافی ہے۔

### پلمبنگ مسکارا (Plumbing Mascara)

پسینہ، گرد و غبار، مسلسل اسے سی میں بیٹھے رہنے سے یا دھوپ میں چلنے پھرنے سے صبح والا مسکارا شام کی تقریب تک یکساں اور اچھا تو نہیں رہتا۔ اس صورت میں Yves Saint Laurent کا مسکارا آپ کے کام آ سکتا ہے۔ آپ کی دن بھر کی تھکن اس کی تروتازگی کے ساتھ آپ کو بھی تازہ دم کر دے گی۔

### بلوٹنگ پیپر (Blotting Paper)

یہ Mattifying Sheets آپ کی روغنی جلد کی چمک کو ماند کرتی ہیں۔ پسینہ جذب کر کے آپ کو تازہ دم کرتی ہیں۔

### بینڈیجز (Bandages)

کبھی دل چاہتا ہے کہ بال کھلے رکھے جائیں اور کبھی اسٹائش نظر آنے کی دھن سامنے تو Cynthia Rowley کے Bandages آپ کے بالوں کو سٹائلا ہوا مگر پرکشش ظاہر کر دیں گے۔

### بولی پینز (Bobby Pins)

اگر آپ کا جوڑا ڈھیلا پڑ جائے، بال خراب ہو رہے ہوں تو ان Pins کی مدد سے آپ بکھرے ہوئے بال سنوار سکتی ہیں۔

### انٹنٹی پرسپیرنٹ (Antiperspirant)

گرم ملکوں میں پسینہ جذب کرنے کے لئے ٹشو پیپر کا استعمال کیا جاتا ہے۔ مگر ان پیپر سے میک اپ اترتا ہے۔ اگر آپ نے Wipes ساتھ رکھے ہوں تو یہ مسئلہ لاحق نہیں ہوتا۔

### بلش اور برانزر (Blush And Bronzer)

آپ اب تک اپنی جلد کی اصل رنگت سے واقف ہو چکی ہیں۔ اپنی کشش و جاذبیت بڑھانے کے لئے مارکیٹ میں Dior Diorskin Nude، Blush in Pink Glow اور Tan Paradise Duo ایک ہی Compact کی شکل میں متعارف ہوئے ہیں۔

### چک آکیس (Chic a Case)

عمدہ چمڑے سے بنایا یہ Bag مدتوں کام آنے والی چیز ہے۔ اسے آپ اپنے بڑے ہینڈ بیگ کے اندر بھی رکھ سکتی ہیں یا آپ اسی کے اندر اپنا دیگر سفری ضرورت کا سامان بھی رکھ سکتی ہیں تاہم ہمارا مشورہ مانیں تو میک اپ کٹ کو دیگر سامان سے الگ ہی رکھنا بہتر ہوگا تا کہ بار بار انہیں چھوانہ جائے۔ آپ کسی طرح زحمت کا شکار بھی نہ ہوں نہ اذیت نہ کوفت کا۔

### ہمیر اسپرے (Hair Spray)

آپ کے بال Crunchy نظر نہ آئیں تو اس لئے ہمیر اسپرے ہمیشہ پرس میں رکھیں خاص کر جب آپ نے تہہ در تہہ بال ترشوائے ہوئے ہوں اور انہیں کھلا بھی چھوڑتی ہوں۔

### منی نیل فائلز (Mini Nail Files)

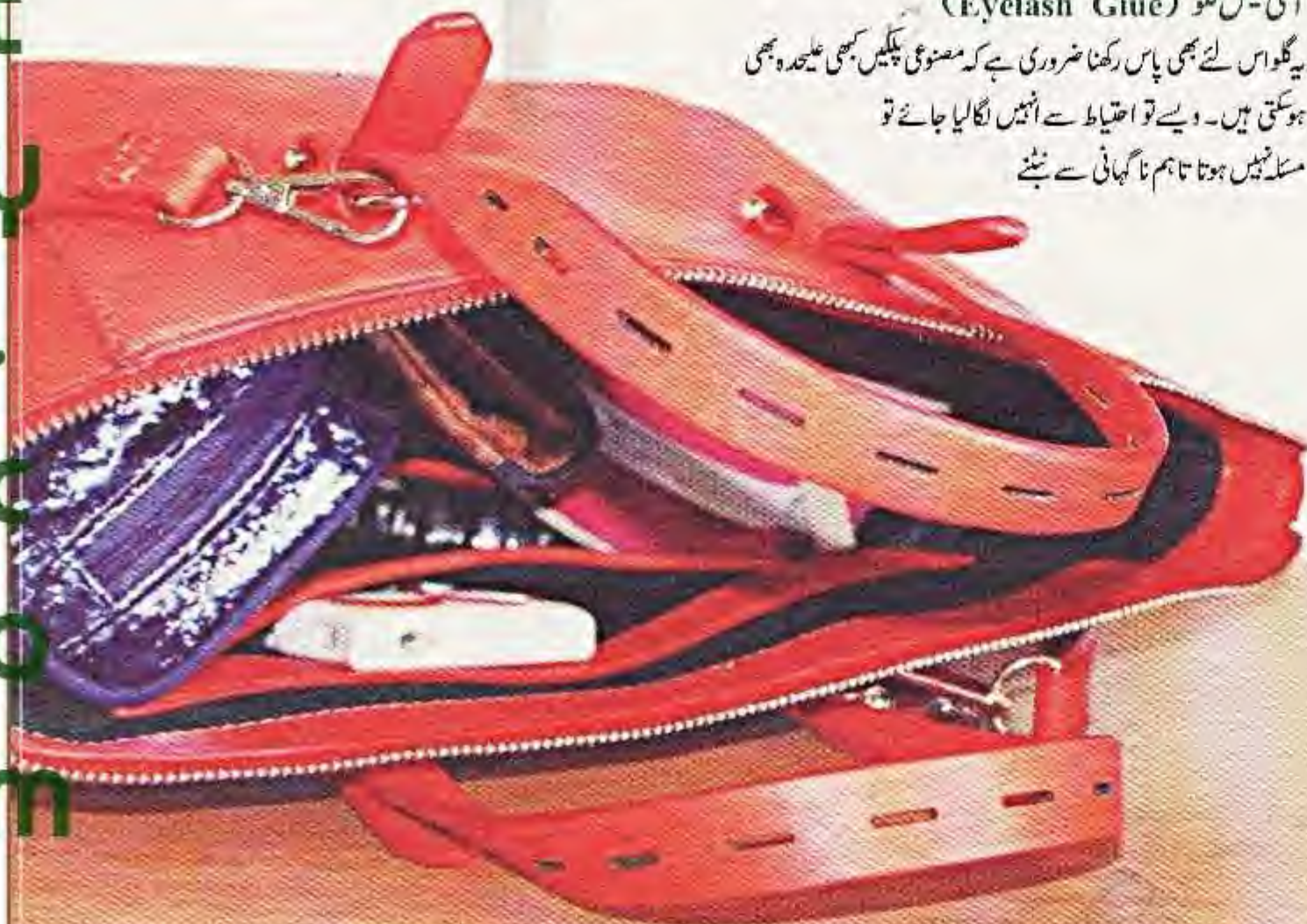
خواہ آپ نے ناخن خوبصورتی سے تراشے ہوئے ہوں لیکن کام کے دوران رگڑ لگ جانے کے باعث یہ ٹوٹ بھی سکتے ہیں یا کوئی ایک آدھ سرائٹ سا جاتا ہے جو بار بار دوپے یا قمیض میں الجھتا ہے۔ جسانی تکلیف کے ساتھ ساتھ جمالیاتی پہلو سے بھی برا معلوم ہوتا ہے تو اب گھر جانے کا انتظار نہ کریں پرس سے ننھی منی Files نکالنے اور اپنا مسئلہ حل کر لیجئے۔

### آئی لیش گلو (Eyelash Glue)

یہ گلو اس لئے بھی پاس رکھنا ضروری ہے کہ مصنوعی پلکیں کبھی علیحدہ بھی ہو سکتی ہیں۔ ویسے تو احتیاط سے انہیں لگایا جائے تو مسئلہ نہیں ہوتا تاہم ناگہانی سے نبتے

### لکس لپ بام (Luxe Lip Balm)

لپ اسٹک بڑی تقریبات کے لئے موزوں رہتی ہیں۔ خاص کر جب آپ کم عمر ہوں تو آپ پر لپ اسٹک بہت بڑے پن کا تاثر دے گی جبکہ لپ بام نہایت





## گلاب سے ہونٹوں کے لئے چند آزمودہ ٹوٹکے

راحت شہناز

نرم و گداز، صحت مند اور گلابی ہونٹ ہر خاتون کی کمزوری ہوتی ہے خواہ آپ کی جلد کا رنگ سانولا ہو مگر ہونٹوں کی رنگت سیاہ نہیں ہونی چاہئے خاص کر ہونٹوں کے اطراف گوشے جو زیادہ گہرے رنگ کی لپ اسٹک لگانے یا طویل عرصے تک بیمار رہنے سے بھی اپنی قدرتی رنگت کھودیتے ہیں۔ کچھ کلیننگ نہ کرنے اور کھانوں کے ذرات چپکے رہنے سے بھی رنگت پر اثر پڑتا ہے۔ کرسمینا پر سن نیویارک کی میک اپ آرٹسٹ آپ کو چند ٹپس دیتی ہیں تاکہ آپ کے ہونٹ اگر ساخت میں پتلے ہیں تو بھی خوشنما اور بھرے بھرے سے دکھائی دیں۔

### Lip Plumper

اسے صرف 5 منٹ کے لئے ہونٹوں پر لگا کر رکھنا ہوتا ہے اور پھر ٹشو پیپر سے جذب کر کے صاف کر لینا بہتر ہوتا ہے۔ رگڑ کر صاف ہرگز نہ کریں کیونکہ جسم کا یہ عضو بے حد حساس ہوتا ہے۔ مونچھرا نیز بھی لگایا جاسکتا ہے اور ویزلین کی معمولی سی مقدار بھی بدنما رنگت کو فوری طور پر زائل کر سکتی ہے۔

### Lip Liner

ہونٹوں کے سرحدی حصے میچنگ لپ لائنر کی مدد سے ابھارے جاتے ہیں لیکن اگر نیچرل میک اپ کرنا مقصود ہو تو Nude یا لپ اسٹک سے ہلکا لائنر اطراف کے خدو خال کو نمایاں کر سکتا ہے۔

### Lipstick

اب پسندیدہ لپ اسٹک سے ہونٹوں کی بھرائی کیجئے بسا اوقات ہم پرانی لپ اسٹک استعمال

کرتے ہیں جس کی ٹوک کا سرا باقی نہیں بچتا لپ لائنر یا پنسل کی ٹوک سے نقوش ابھارے جاسکتے ہیں جبکہ ہونٹوں کی بھرائی کے لئے چاہیں تو برش کی مدد سے بھی لپ اسٹک لگائی جاسکتی ہے۔

• لپ اسٹک لگانے کے بعد ہونٹوں کے

وسطی حصے میں لگے لپ لائنر کی صفائی بہت ضروری ہے۔ نچلے ہونٹ کے دائرے کے خطوط پر بڑھتی ہوئی لپ اسٹک بدنما معلوم ہوتی ہے آپ صرف گھوسی ہونٹوں میں دلچسپی لیں کیونکہ ہونٹوں کا اجلا پن اور چمک ہی آپ کے میک اپ کو دلکش تاثر دیتے ہیں۔

• سپاٹ یا بے روغنی لپ اسٹک ہفتہ میں ایک آدھ بار ہی استعمال کی جائے تو بہتر ہوتا ہے۔ خشک موسم میں یہ ہونٹوں کو مزید کھردرا اور سخت کر سکتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ دفاتر کے استعمال تک موڈوں خیال کی جاتی

ہے۔ شام اور رات کی تقریبات کے لئے چمکدار اور روغنی لپ اسٹک ہی بہتر انتخاب ہوا کرتی ہے۔



• روزانہ کلیننگ، نکھار کے لئے امٹن اور میٹھی یا رنگدار غذائیں کھانے کے بعد ہونٹوں کی صفائی ضروری ہے۔

• پان کھانے کی عادت ترک کریں۔ اسی طرح تمباکو بھی نہ کھائیں۔ چائے کی مقدار بھی کم کریں۔

• لیموں، بالائی اور مین سے ہونٹوں کی سیاہی دور کی جاسکتی ہے۔ زیتون اور بادام کے تیل کا جیکے ہاتھوں سے مساج بھی کیا جاسکتا ہے۔

• ہونٹوں کو پھٹنے سے بچانے کے لئے زیادہ مقدار میں پانی پیئیں اور ناف پر زیتون کے تیل کی ہلکی سی مالش کر کے سوئیں۔ ہونٹ قدرتی ملائیت کے ساتھ تروتازہ بھی نظر آئیں گے۔

• ہر روز گہرے رنگ کی لپ اسٹک لگانا نقصان دہ ہے۔ لپ بام یا پنسل کا استعمال قدرے بہتر انتخاب ہے۔



ڈالدا کا دسترخوان

## ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع



ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

## ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام \_\_\_\_\_ Age: عمر \_\_\_\_\_

Phone Number: فون نمبر \_\_\_\_\_ Mobile Number: موبائل نمبر \_\_\_\_\_

Complete Address: مکمل پتہ \_\_\_\_\_

City: شہر کا نام \_\_\_\_\_ Email: ای میل \_\_\_\_\_

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ \_\_\_\_\_ Profession: پیشہ \_\_\_\_\_

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکیجنگ استعمال کرتی ہیں \_\_\_\_\_

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں \_\_\_\_\_

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔



فون (ٹول فری): 0800-32532، پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان  
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ملیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریٹریوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✧ ایڈفری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



# کھانوں کی لغت



بھجڑا اورج (Seeds)

سوپس، سالاد کے علاوہ چار مغزیات کو حلوؤں اور مٹھائیوں میں شامل کیا جاتا ہے۔ یہ پروٹین کے علاوہ وٹامن E اور B کے علاوہ معدنیات کا خزانہ ہیں۔



الہنگی (Cardamom)

تمکین اور مٹھے کھانوں میں خوشبو اور لذت بڑھانے کے لئے استعمال ہونے والا مصالحہ ہے۔ الہنگی کا بگھار لگا کر حلوہ تیار کرنے سے یہ ذوق منظم ہو جاتا ہے۔



بادام (Almond)

میٹھی ڈشز کی غذائیت بڑھانے کے ساتھ ساتھ اعصابی قوت اور کولیسٹرول کی سطح کنٹرول کرنے کے لئے بہترین میوہ ہے



کڑا اور پستے (Nuts)

وٹامن E- فائبر اور صحت بخش چکنائی پر مشتمل اخروٹ، پستے، کشمیری بادام اور دوسرے میوے حلوؤں اور مٹھائیوں میں شامل کئے جاتے ہیں۔



زعفران (Saffron)

تمکین اور مٹھے کھانوں میں رنگ اور ذائقہ دو بالا کرنے کے ساتھ ساتھ کئی اعصابی امراض کا غذائی علاج بھی کرتا ہے۔



دال (Lentils Grains)

دال گوشت، حلیم اور شب برات کے حلوے میں استعمال ہونے والی یہ دال وٹامن B-، پروٹین اور فائبر پر مشتمل ہے



کشمش (Raisins)

چکنائی سے پاک، آئرن اور پوٹاشیم پر مشتمل کشمش کو توانائی کا جزو کہا جاتا ہے میٹھی ڈشز کے علاوہ افغانی پلاؤ میں بھی استعمال کرتے ہیں۔



لوگ (Cloves)

قورمہ اور بریانی کے علاوہ زردے میں بھی یہ خوشبودار مصالحہ شامل کر کے ذائقے کے ساتھ ساتھ دانتوں اور منہ کے امراض پر قابو پایا جاتا ہے۔

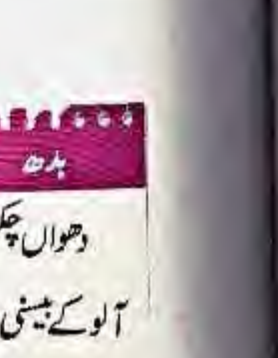
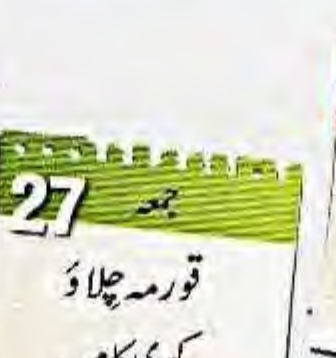
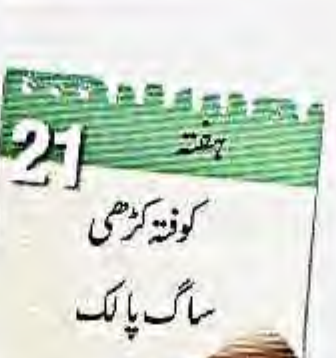
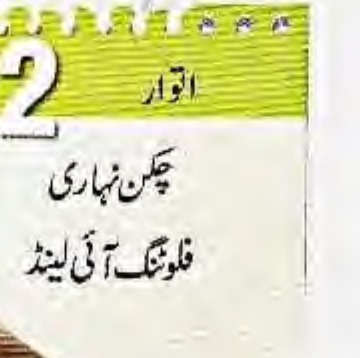
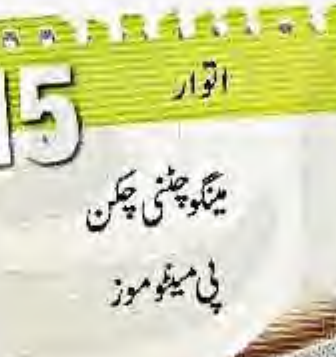


سوچی (Semolina)

پوٹاشیم اور آئرن پر مشتمل سوچی کا حلوہ اور حریرہ شب برات کے موقع پر حلوہ پوری کے ساتھ ذائقہ بڑھا دیتا ہے



# آج کیا پکائیں؟







## تندوری چکن کباب

### اجزاء:

بغیر بڑی کا چکن	آدھا کلو	بڑی لاپچی	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	جا آئل	آدھا چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	دارچینی	دو چمچ کا کھڑا
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	ہین	دو سے تین کھانے کے چمچ
چھوٹی لاپچی	دو عدد	دالدا VTF ہلکی	حسب ضرورت

### ترکیب:

- چکن کو دھو کر اس کی چوکور بونیاں کاٹ لیں اور پیاز کو باریک باریک کر رکھ لیں
- پیاز کو دالدا VTF ہلکی میں سنہری فرائی کر کے رکھ لیں
- دھنیا، زیرہ، دارچینی، چھوٹی لاپچی، بڑی لاپچی اور جا آئل کو توڑے پر ہلکا سا بھون لیں اور گرائینڈر میں باریک پیس لیں
- پسے ہوئے مصالحے میں نمک، لال مرچ اور سرکہ ڈال کر ملائیں اور چکن کی بونیوں پر اچھی طرح لگا کر رکھ دیں
- ان بونیوں کو آگ لٹھی میں دیکتے ہوئے کوئلوں پر ہلکا سا سینک لیں یا ایک کوئلہ دہکا کر بونیوں کے درمیان میں رکھیں
- اور اس پر ایک چائے کا چمچ دالدا VTF ہلکی ڈال کر ڈھک دیں
- پھر بونیوں کو ٹھنڈا کر کے اس میں تلی ہوئی پیاز اور بھنا ہوا ہین ڈالنے ہوئے چار میں پیس لیں
- اس مکچر سے حسب پسند ٹھیک کے کباب بنالیں اور فرائینگ ٹین میں دو کھانے کے چمچ دالدا VTF ہلکی ڈال کر انہیں ہلکا سنہری فرائی کر لیں

### پریزنٹیشن:

ان کبابوں کو راستے اور پیاز کے لچھوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ  
فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ  
تعداد: چھ سے آٹھ عدد





## ہانڈی پسندے

اجزاء:

ایک کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
حسب ذائقہ	خشخاش پس ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
دو تین کھانے کے چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
دو عدد درمیاں	دہی	دو پیالی
چار سے چھ عدد	ڈالڈا کوٹل آئل	ایک پیالی
ڈیڑھ کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت:

پکانے کا وقت:

افراد:

### ترکیب:

- کچری کو آدھی پیالی پانی میں بھگو کر رکھیں، پھر پانی سے نکال کر پیس لیں۔ پسندوں کو سل پر رکھ کر کچل کر چٹا کر لیں۔ اورک لہسن کو کچل لیں اور پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، زیرہ بھون کر کوٹ لیں
- دہی میں نمک، اورک لہسن، لال مرچ، زیرہ، خشخاش، گرم مصالحہ اور کچری ملائیں اور پسندوں کو اس سے میرینٹ کر کے دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ہانڈی یا پین میں ڈالڈا کوٹل آئل کو درمیاں آگ پر گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ پھر اس میں مصالحہ لگے ہوئے پسندے ڈال کر درمیاں آگ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں اور اسی آگ پر پکے دیں
- وقتاً فوقتاً بھونتے ہوئے اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ نظر آنے لگے تب ڈھک کر دس سے بارہ منٹ کے لئے ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ہانڈی پسندوں کو چپاتی یا پرائیڈوں کے ساتھ پیش کریں۔



## ڈالڈا کا دسترخوان



## سیسی می ہنی چکن

### اجزاء:

چکن	آدھا کلو	کالی مرچ پس ہوئی	ڈیزہ جانے کا چھ
تل	دو کھانے کے چھ	پس ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چھ
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	دو کھانے کے چھ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چھ	سویا ساس	تین کھانے کے چھ
تل	دو کھانے کے چھ	شہد	تین کھانے کے چھ
میدہ	آدھی پیالی	ٹماٹر کا پیسٹ	ایک کھانے کا چھ
کارن فلار	دو کھانے کے چھ	ڈالڈا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

### ترکیب:

- چکن کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں تاکہ کانے میں آسانی ہو، پھر اس کی چوکور بوتیاں کاٹ لیں
- میدہ، کارن فلار، نمک، کالی مرچ اور سرکہ ملائیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا تھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنا لیں
- چکن کو اس آمیزے میں میرینٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور چکن کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر فرائنگ پین میں دو کھانے کے چھ ڈالڈا کوٹنگ آئل اور ادرک لہسن ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، لال مرچ، سویا ساس، ٹماٹر کا پیسٹ، شہد اور تل ڈال کر اچھی طرح فرائی کر کے پیسٹ بنائیں
- پھر اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈال کر آنچ تیز کر دیں، دو سے تین منٹ فرائی کر کے چوبیس سے اسی منٹ لیں

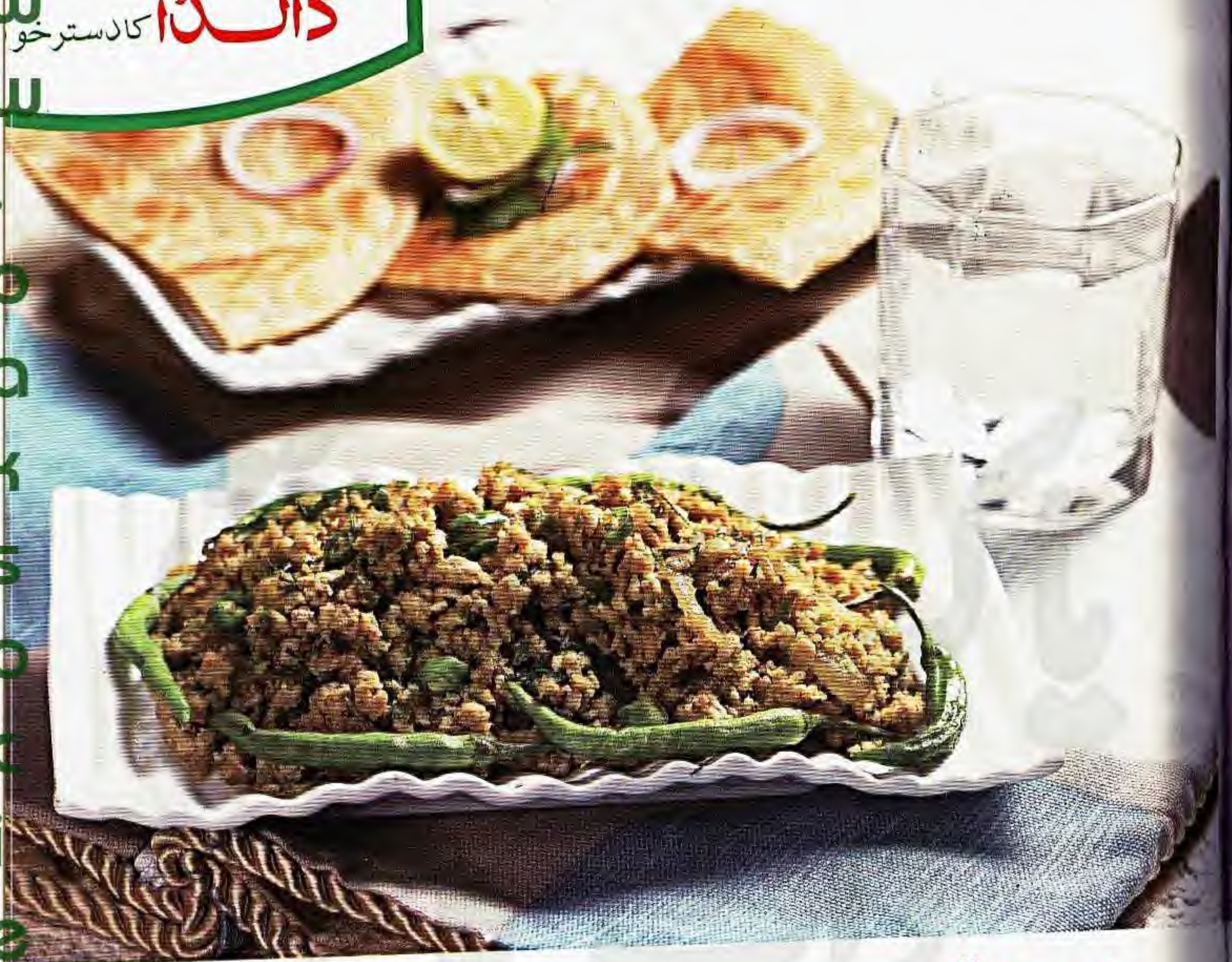
### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر خاص ڈیز پر سائڈ ڈش کے طور پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ  
افراد: چار سے پانچ کے لئے



# دال کا سترخو



## ہری مرچ قیمہ

### اجزاء:

آدھا کلو	قیمہ
آٹھ سے دس عدد	ہری مرچیں
حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	اورک لیسن پسا ہوا
دو عدد درمیا نی	پیاز
تین عدد درمیا نی	نٹا

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

### ترکیب:

- ہری مرچوں کو دھو کر لمبائی میں کاٹ کر رکھ لیں، قیمے کو دھو کر چھلنی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں۔ نٹا اور ہرا دھنیا باریک کاٹ لیں
- پین میں ڈالڈا کو تک آئل کو درمیا نی آٹھ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کر لیں
- اورک لیسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں اور نٹا، نمک، لال مرچ، دھنیا اور ہلدی ڈال کر دو سے تین منٹ بھونیں
- پھر قیمہ ڈال کر اچھی طرح ملا کر ڈھک دیں، درمیا نی آٹھ پراتنی دیر پکائیں کہ قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- دو سے تین منٹ بھونیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں۔ پانی خشک ہونے پراتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ہلکی آٹھ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

دو پہرے کھانے پر گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔





## چکن و دمشرومز

### ترکیب:

- چکن کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، پیاز، ہری مرچیں اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل میں پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کریں، پھر اس میں اورک لہسن، چکن اور ٹماٹر ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک دیں
- جب چکن گٹنے گٹے تو دمشرومز بھی ڈال کر فرائی کر لیں
- پختی میں سویا ساس، گڑ، گھی ہوئی لال مرچ اور نمک ڈال کر پکائیں اور کارن فلا اور ڈال کر ساس بنالیں
- ساس کو چکن پر ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ گاڑھا ہو جائے تو اچھی طرح مکس کریں اور ہری مرچیں چھڑک کر چوبھے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

چکن و دمشرومز تیار ہے۔ پلیٹر میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:			
چکن	آدھا کلو	گڑ	ایک کھانے کا چمچ
مشرومز	پانچ سے چھ عدد	لال مرچ گھی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پختی	آدھی پیالی
اورک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کارن فلا اور	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ٹماٹر	دو عدد	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت:	دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت:	آدھا گھنٹہ
افراد:	تین سے چار کے لئے



## ڈالدا

کا سترخو



## پائن اپیل چکن نوڈلز

### ترکیب:

- انٹاس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور ہری پیاز کو اچھی طرح دھو کر باریک کاٹ لیں۔ چکن نوڈس سے پندرہ منٹ کے لئے فریژر میں رکھیں، پھر اس کی چھوٹے سائز کی بوتلیوں کاٹ کر دھو لیں
- بڑے سائز کے چین میں دس سے بارہ پیالی اٹلتے ہوئے نمک ملے پانی میں نوڈز کو دس سے بارہ منٹ ابال کر یا جب اچھی طرح گل جائیں تو چھلنی میں چھان لیں۔ اوپر سے سادہ پانی ڈال کر تختہ کر لیں تاکہ آپس میں چپکنے نہ پائیں
- پھیلی ہوئی کڑا ہی میں ڈالڈا ویو آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور لہسن ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ چکن ڈال کر تیز آگ پر تین سے چار منٹ تک فرائی کریں تاکہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پھر ہری پیاز اور ابلے ہوئے نوڈلز ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- نمک، سفید مرچ، چینی، چائینیز نمک، سویا ساس اور سرکہ شامل کر کے اچھی طرح ملا لیں
- آخر میں پائن اپیل کے گولے ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، کارن فلا را اور پائن اپیل کا جوس چھڑک کر دو سے تین منٹ تیزی سے چھچھا کر چوبے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

خوب صورت سی ڈش میں نکال کر اوپر سے کٹے ہوئے پائن اپیل سے سجائیں، اور اس غذائیت سے بھرپور ڈش کا اپنے مہمانوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

### اجزاء:

ایک بیکٹ (200 گرام)	چینی	دو کھانے کے چمچ
دو سے تین سلائس	چائینیز نمک	ایک چائے کا چمچ
آدھی پیالی	ہری پیاز	ایک سے دو عدد
آدھا کلو	سرکہ	چار کھانے کے چمچ
حسب ذائقہ	سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ	کارن فلا ر	دو کھانے کے چمچ
ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا ویو آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ
چائینیز نوڈلز		
انٹاس (پائن اپیل)		
پائن اپیل کا جوس		
چکن بریسٹ		
نمک		
لہسن پسا ہوا		
سفید مرچ پس ہوئی		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے



## بلوچی کا دسترخوان



## بلوچی گوشت

### اجزاء:

ایک کلو	پسا ہوا دھنیا	ایک کلو	پسندے
آدھا کلو	دارچینی	آدھا کلو	چربی والا گوشت
حسب ذائقہ	لوٹک	حسب ذائقہ	نمک
تین کھانے کے چمچ	چھوٹی الائچی	تین کھانے کے چمچ	ادرک لہسن پسا ہوا
دو عدد	ہری مرچیں	دو عدد	پیاز
پانچ سے چھ عدد	پودینہ	پانچ سے چھ عدد	ہری پیاز
ایک کھانے کا چمچ	دہی	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ
ایک کھانے کا چمچ	۱۲ پیسے	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی
ایک چائے کا چمچ	۱۲ پیسے	ایک چائے کا چمچ	ہلدی
دس سے پندرہ منٹ		دس سے پندرہ منٹ	تیاری کا وقت:
ایک گھنٹہ		ایک گھنٹہ	پکانے کا وقت:
چھ سے سات کے لئے		چھ سے سات کے لئے	افراد:

### ترکیب:

- گوشت اور پسندوں کو دھو کر چھلنی میں رکھ دیں۔ پیاز اور ہری پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پودینہ، ہری پیاز اور ہری مرچوں کو دہی کے ساتھ ملا کر پیس لیں
- تین میں آدھی پیالی ۱۲ پیسے ڈال کر اس میں گوشت اور پسندوں کو ڈالیں اور اس میں ادرک لہسن، نمک، دارچینی، لوٹک، الائچی، زیرہ اور کالی مرچ ڈال کر بھونیں
- پھر اس میں تین پیالی پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر پکے رکھ دیں۔ ابال آنے پر آنچ ہلکی کریں
- پندرہ سے بیس منٹ پکنے کے بعد اس میں ہلدی اور پسا ہوا دھنیا شامل کریں
- کڑا ہی میں ۱۲ پیسے ڈال کر اس میں پیاز کو شہری فرانی کریں اور گھی سمیت گوشت میں ڈال دیں۔
- ساتھ ہی پسے ہوئے ہرے مصالحے بھی شامل کریں
- ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں اور مکمل گلنے پر چوبیس سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر تندوری نان کے ساتھ پیش کریں۔



# ڈالڈا

کادسترخواں



## اویسٹر چکن

### ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر چھانی میں رکھ لیں۔ ہری مرچوں کو پیس کر رکھ لیں
- ایک پیالے میں ادرک، لہسن، نمک، کالی مرچ، پیسی ہوئی ہری مرچیں اور لیموں کا رس ڈال کر میرنیشن بنا لیں
- چکن کے ٹکڑوں کو ایک پیالے میں رکھ کر اس پر اویسٹر ساس چھڑکیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر چکن کو تیار کئے ہوئے میرنیشن والے پیالے میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں چکن کو تیز آنچ پر سنہری فرائی کر لیں
- آخر میں اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر دم پر رکھ دیں
- چکن گل جائے تو ہلکا سا بھون کر چوبلے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

اس مزیداری سا مکڈوش کو خاص ڈیز پر بھی پیش کیا جاسکتا ہے۔

### اجزاء:

چکن	آدھا کلو	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
اویسٹر ساس	چار کھانے کے چمچ	کالی مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: دو سے تین کے لئے



# ڈالڈا کا دسترخوان



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

## ٹوفو نکلش

### ترکیب:

- آلو، مٹر اور گاجر کو بال کر میس کر لیں، اور اس میں باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر ملا لیں
- ٹوفو کا پیانی اچھی طرح تختہ کر کے میس کریں اور اس میں نمک، چائیز نمک، کالی مرچ، لیموں رس اور ذیل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر اس میں میس کی ہوئی سبزیاں ڈال کر ملا لیں اور اس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ فریج سے نکال کر ان کو نکلش کے شپ میں بنالیں
- انڈوں کو پھینٹ کر اس میں میدہ، نمک اور چٹکی بھر کالی مرچ ملا لیں، کڑا ہی میں ڈالڈا کو نکل آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں
- نکلش کو انڈے کے کچر میں ڈبو کر ڈالڈا کو نکل آئل میں سنہرے فرائی کر لیں

### پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں سجا کر ان مزیدار نکلش کو مسٹر ڈمایو اور گرین مایو کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔ مسٹر ڈمایو بنانے کے لئے آدھی پیالی مایو میں آدھا چائے کا چم مسٹر پیسٹ ملا لیں اور گرین مایو بنانے کے لئے آدھی پیالی مایو میں آدھا چائے کا چم ہرا دھنیا اور ایک ہری مرچ چیں کر ملا لیں۔

### اجزاء:

ٹوفو	200 گرام	ذیل روٹی کا چورا	ایک پیالی
آلو	ایک عدد	لیموں کا رس	تین کھانے کے چم
مٹر	ایک پیالی	ہرا دھنیا	آدھی گھی
گاجر	ایک عدد	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ	انڈے	دو عدد
چائیز نمک	آدھا چائے کا چم	میدہ	آدھی پیالی
ہلی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چم	ڈالڈا کو نکل آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ

تعداد: اس سے بارہ عدد



# دال کا ستر خوا



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

## رینبو شا شک

### ترکیب:

- چکن اور مچھلی کی ایک سائز کی چھوٹی بوئیاں کر کے دھولیں، جھینٹوں کو بھی صاف دھولیں۔ ایک پیاز اور شملہ مرچ کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کر لیں اور نمائز (کا درمیان کا حصہ نکال کر) کے بھی چوکور ٹکڑے کر لیں
- ایک پیالے میں لہسن، سفید مرچ، کالی مرچ، سرکہ، سویا ساس اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈالو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس کچھر میں چکن، مچھلی، جھینگے، نمائز، پیاز اور شملہ مرچ کو ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور فریج میں رکھ دیں
- اس دوران پیٹ ساس تیار کر لیں، اس کے لئے پیاز اور نمائز کے درمیانی حصے کو باریک چوب کر لیں، مونگ پھلیوں کو ہلکا سا بھون کر گرائنڈ کر لیں۔ ڈالڈالو آئل میں پیاز نمائز کا کچر، لال مرچ، نمک، نمائز کا پیسٹ اور مونگ پھلیاں ڈال کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں۔ جب تمام چیزیں یکجان ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر چوبے سے اتار لیں
- فرائینگ بین میں ڈالڈالو آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور مصالحہ لگی ہوئی مچھلی، چکن، جھینگے اور سبز یوں کو اس میں تیز آگ پر فرائی کریں
- چار سے پانچ منٹ فرائی کرنے کے بعد ڈھک کر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

پلیٹر میں گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کو رکھ کر اس پر شا شک ڈالیں اور پیٹ ساس کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

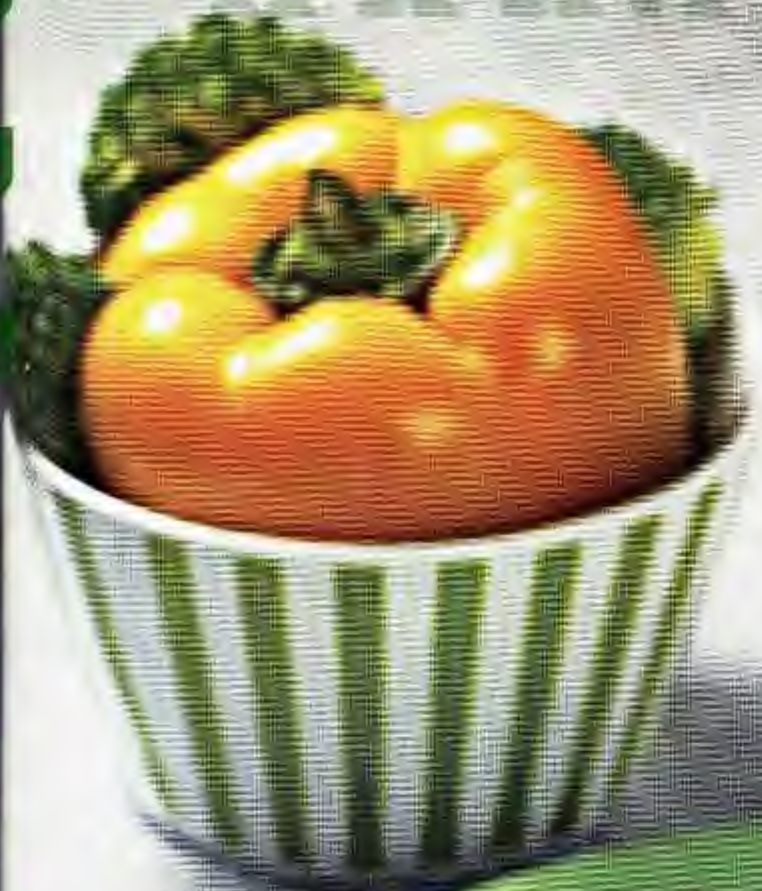
چکن	200 گرام	سفید مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
مچھلی	200 گرام	کالی مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
جھینگے	200 گرام	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
نمائز	تین سے چار عدد	مونگ پھلی	چار کھانے کے چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد	نمائز کا پیسٹ	چار کھانے کے چمچ
پسٹا بولہسن	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈالو آئل	چار کھانے کے چمچ
لگی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے





آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

### ترکیب:

- لہسن کے جوڑے کو پھل لیں اور تین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کے ساتھ ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں لچو را کی ہوئی چکن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ اس کی رنگت تبدیل ہو جائے
- چکن کو نکال کر اسی فرائنگ چین میں ایک کھانے کا چمچ میدہ اور ایک کھانے کا چمچ مکھن ڈال کر ہکا سا بھونیں
- اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے کریم شامل کر دیں اور کچھ گاڑھا ہونے پر چوبیس سے اتار لیں۔ اس میں ابلے ہوئے
- میش کئے ہوئے آلو فرائی چکن اور کش کیا ہوا چیز ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور پانچنگ بیک میں بھر کر رکھ دیں
- ٹارٹ بنانے کے لئے میدے میں نمک، پس ہوئی چینی اور مکھن ڈال کر دوکانے یا چمچ کی مدد سے ملائیں، تاکہ وہ
- ڈبل روٹی کے چورے کی شکل میں آجائے
- پھر اس میں تھوڑا تھوڑا بخٹہ اور دو ڈھولتے ہوئے ہلکے ہاتھوں سے گوندھ لیں اور اس سے پندرہ منٹ کے لئے فریٹا میں رکھ دیں
- گندھے ہوئے میدے سے ٹارٹ کٹری یا کسی ڈھکن کی مدد سے چھوٹے چھوٹے گول ٹارٹ کاٹ لیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور چینی کی ہوئی ٹرے میں ٹارٹ لگا کر پندرہ سے بیس منٹ
- یا سہری ہوئے تک بیک کر کے نکال لیں (خیال رہے کہ بیک کرنے سے پہلے ٹارٹ میں کانٹے سے سوراخ کر لیں
- تاکہ وہ بیک ہوتے ہوئے پھولنے نہ پائے)
- پھر ان ٹارٹس میں پانچنگ بیک سے تیار کئے ہوئے سپر لو بھردیں اور دو بارہ سے اوون میں تین سے چار منٹ کے
- لئے رکھ کر نکال لیں

### پریزنٹیشن:

در صورتی سے پلیٹر میں سجائو اور ست بارہ یا تین بارہ سٹیل چٹل گرم میٹیش کریں۔ اور کچھ میٹیش مارلس کا مڈما کھائیں۔

## چیز پوٹیو ٹارٹس

### اجزاء:

میدہ	150 گرام	چیز رچیز	آدھی پیالی
مکھن	100 گرام	ابی ہوئی چکن	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
لہسن	دو جوئے	فریش کریم	چار کھانے کا چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ	پارسلے	ایک کھانے کا چمچ
دودھ	تین سے چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ
ابلے ہوئے آلو	ایک پیالی		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ  
بیک کرنے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
تعداد: بارہ سے پندرہ عدد







# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ٹھیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریٹریوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✧ ایڈفری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)





اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کی چھوٹی بوئیاں کاٹ لیں۔ دو پیاز کو باریک کاٹ لیں اور ایک پیاز کو آٹیت کی طرح چوپ کر لیں
- کشتش کو صاف دھو کر بھگو دیں، گاجروں کو چھیل کر کٹ کر لیں اور زعفران کو گرم دودھ میں بھگو کر رکھ دیں
- پین میں تین کھانے کے چمچ ڈالدا VTF ہاسٹی کو گرم کریں اور اس میں ایک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور نکال کر پیس لیں
- پھر اسی پین میں ایک کھانے کا چمچ اورک لہسن، چوپ کی ہوئی پیاز، نمائز اور چکن ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں اور ساتھ ہی نمک اور ایک چائے کا چمچ کالی مرچ شامل کر دیں
- جب گھی علیحدہ ہونے لگے تو اس میں گاجر اور کشتش ڈال کر دوسے تین منٹ فرائی کریں اور پیس ہوئی پیاز ڈال کر چولہے سے اتار لیں
- چاولوں کو تیس منٹ پہلے بھگو کر نمک ملے پانی میں ابال لیں، پین میں ڈالدا VTF ہاسٹی ڈال کر اس میں ایک کٹی ہوئی پیاز کو فرائی کریں۔ سنہری ہونے پر اس میں اورک لہسن اور زریہ ڈال کر فرائی کریں
- اس میں ابلے ہوئے چاول اور کالی مرچ ڈال کر ملائیں اور زعفران ملا ہوا دودھ ڈال کر چاولوں کو اچھی طرح ملا لیں
- اس پر تیار کی ہوئی چکن رکھ کر پین کو ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

ہلکا سا ملا کر خوبصورت سے پلیٹر میں نکال لیں آلو بخارے کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

## قورمہ چلاؤ

### اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
چاول	دو سے ڈھائی پیالی	گاجر	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	کشتش	آدھی پیالی
اورک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	زعفران	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	تین عدد درمیانی	دودھ	آدھی پیالی
نمائز	تین عدد درمیانی	ڈالدا VTF ہاسٹی	آدھی پیالی
کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت:	آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت:	آدھا گھنٹہ
افراد:	تین سے چار کے لئے



# ڈالڈا

کال ستر خواہش



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

## مینگو چٹنی چکن

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور اس کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ کر رکھ لیں
- پھر ایک پیالے میں انڈا چھینیں اور اس میں میدہ، دو کھانے کے چمچ کارن فلار، نمک، کالی مرچ اور تھوڑا سا پانی ال کر گاڑھا سا آمیزہ بنالیں
- چکن کی بوٹیوں کو اس آمیزے میں میرینٹ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پھر کڑاہی میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل و گرمیانی آٹے پر گرم کر کے ان بوٹیوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- میدہ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آٹے پر گرم کریں اور باریک کٹی ہوئی پیاز اور ثابت لال مرچوں کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں اورک لہسن، پیسی ہوئی لال مرچ اور آم کی چٹنی ڈال کر بھونیں
- دو سے تین منٹ بعد اس میں نمک، سرکہ اور سو یا سو اس شامل کر دیں اور فرائی کی ہوئی چکن ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- آدھی پیالی پانی میں دو کھانے کے چمچ کارن فلار ڈال کر ملا لیں اور اسے چکن میں ڈال کر ہلکی آٹے پر پکائیں۔ ساس گاڑھا ہونے پر چوبیس سے اسی منٹ تک

### پریزنٹیشن:

آمر کے موسم میں اس منظر و دُش کا ایلے ہوئے چاؤلوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

### اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	پیسی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
آم کی چٹنی	آدھی پیالی	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سو یا سو اس	دو کھانے کے چمچ
اورک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	میدہ	آدھی پیالی
پیاز	ایک عدد	کارن فلار	آدھی پیالی
پیسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	انڈا	ایک عدد
ثابت لال مرچ	تیرہ سے سات عدد	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
افراو: چار سے پانچ کے لئے



## دالدا کا سترخوان



### ترکیب:

- شملہ مرچ کو گرم اودن میں رکھ کر روست کر لیں یا تنخ میں پرو کر چوبلے پر روست کر لیں۔ ٹھنڈا کر کے اس کا چھکا نکال لیں اور چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- لیموں کے رس میں جیلٹن پاؤڈر کو گھول کر رکھیں۔ شملہ مرچ کے ٹکڑوں کو بلینڈر میں ڈال کر لیموں کا رس اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈالتے ہوئے بلینڈ کر لیں
- انڈوں کو استعمال کرنے سے آدھا گھنٹہ پہلے فریج سے نکال کر رکھ لیں، اس سے ایک تو سفیدی اور زردی کو علیحدہ کرنے میں آسانی ہوتی ہے اور دوسرے سفیدی بھینٹتے ہوئے بھاگ جلدی بن جاتا ہے
- انڈوں کی سفیدیوں کو احتیاط سے علیحدہ نکال لیں، خیال رہے کہ اس میں زردی نہ آنے پائیں ورنہ بھینٹتے ہوئے جھاگ نہیں بن پائے گا
- صاف خشک پیالے میں انڈوں کی سفیدی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنا بھینٹیں کہ سخت جھاگ بن جائے
- پھر اس میں بلینڈ کی ہوئی شملہ مرچ کو ملاتے جائیں اور بھینٹتے جائیں
- فریش کریم کو پیکٹ سے نکال کر صاف خشک پیالے میں ڈالیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اچھی طرح ٹھنڈی ہونے پر فریج سے نکالیں اور اسے اچھی طرح صاف کئے ہوئے الیکٹرک بیٹر سے پھینٹ لیں
- شملہ مرچ کے کپچر میں بھینٹی ہوئی کریم، نمک، کالی مرچ اور باریک چوب کیا ہوا پودینہ ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملا لیں جیلی بنانے والے سانچے یا خوبصورت سے گلاس میں کپچر کو ڈال کر جتنے تک کے لئے فریج میں رکھ دیں

**پریزنٹیشن:** دو گوتوں یا تھارےب میں پیش کرنے کے لئے اسے چھوٹے پیالوں یا گلاس میں بنائیں اور کھانے پر اسٹارٹر کے طور پر تنخ ٹھنڈا پیش کریں۔

## پی میٹوموز (Pimento Mousse)

### اجزاء:

دو عدد	انڈے کی سفیدی	دو عدد	مرغ یا زرد شملہ مرچ
آدھی پیالی	فریش کریم	ایک کھانے کا چمچ	جیلٹن پاؤڈر
دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	پودینہ	آدھا چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
		دو کھانے کے چمچ	ٹماٹر کا پیسٹ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ  
ٹھنڈا کرنے کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ  
افراد: پانچ سے چھ کے لئے



# ڈالڈا

کا دسترخوان



## دھواں چکن

### اجزاء:

پس ہوئی لال مرچ	آدھا کلو	چکن
ایک چائے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	اورک لہسن پسا ہوا
ایک کھانے کا چمچ	حسب ذائقہ	نمک
کالی مرچ گدڑی پس ہوئی ایک چائے کا چمچ	دو عدد درمیا نی	پیاز
پودینہ باریک کٹا ہوا	ایک پیالی	دہی
آدھی گھی		
آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ  
افراد: تین سے چار کے لئے

### ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر خشک کر لیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ دہی میں اورک لہسن، نمک لال مرچ، دھنیا اور کالی مرچ ملا لیں
- چکن کو دہی کے مکھر سے میرینٹ کر لیں۔ کونٹے کا چھوٹا سا ٹکڑا لے کر چوبے پر دھکا لیں اور چکن کے درمیان میں رکھ کر اس پر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا **VTF** بنا پتی ڈال دیں۔ اسے ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- علیحدہ تین میں ڈالڈا **VTF** بنا پتی کو درمیا نی آٹے پر تین سے چار منٹ گرم کر کے پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
- چکن میں سے کونڈ نکال کر اسے پیاز والے تین میں ڈال دیں، اچھی طرح ملا لیں اور ڈھک کر بلکی آٹے پر پکے رکھ دیں
- چکن گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو پودینہ چمڑک دیں، ڈھک کر بلکی آٹے اتنی دیر دم پر رکھیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے

### پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر پیاز کے لچھوں سے سجائیں اور گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔





## مکس سبزی گوشت

اجزاء:

گوشت

نمک

ادرک لہسن پسا ہوا

پیاز

پسٹی ہوئی لال مرچ

آلو

شامبہم

ہینگن

تیاری کا وقت:

پکانے کا وقت:

افراد:

آدھا گھنٹہ

پینتیس سے چالیس منٹ

پانچ سے چھ کے لئے

دو عدد

ایک پیالی

آدھی پیالی

آدھی پیالی

تین عدد درمیانے

تین سے چار عدد

آدھی گلیسی

ایک پیالی

گاجر

پھول گوہی

منر کے دانے

لوبیا کی پھلی

نماڑ

بری مرچیں

ہرا دھنیا

ڈالدا کوکگ آئل

### ترکیب:

- گوشت کو دھو کر رکھ لیں، پیاز اور نماڑ کو باریک کاٹ لیں اور بقیہ تمام سبزیوں کو دھو کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- ہرا دھنیا اور بری مرچوں کو پیس لیں اور اس میں ادرک لہسن اور لال مرچیں ملا لیں۔ پھر اس مکچر سے گوشت کو میرینٹ کر کے رکھ دیں
- پین میں آدھی پیالی ڈالدا کوکگ آئل کو درمیانے آگ پر گرم کریں اور اس میں سبزیوں کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی پین میں پیاز کو سنہرا فرائی کریں اور مصالحہ ملا ہوا گوشت اور نماڑ ڈال کر ڈھک دیں
- ہلکی آگ پر پکاتے ہوئے جب گوشت گھنے پر آجائے تو اچھی طرح بھونیں اور اس میں ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی شامل کر دیں
- جب درمیانے آگ پر گرمی پکے پر آجائے تو فرائی کی ہوئی سبزیاں ڈال کر ملائیں اور ہلکی آگ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

باریک کٹی ہوئی ادرک اور ہرا دھنیا چھڑک کر گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



# ڈال

کال سترخوان



## چکن نہاری

اجزاء:

ایک کلو	سونہ	ایک چائے کا چمچ
لہسن پیسا ہوا	چلی	ایک چائے کا چمچ
نمک	دہی	ایک پیالی
پیاز	سادہ آنا	آدھی پیالی
ثابت کالی مرچیں	ادرک	حسب پسند
لال مرچ پس پی ہوئی	ہر ادھنیا	حسب پسند
دھنیا پیسا ہوا	ہری مرچیں	حسب پسند
سفید زیرہ	لیموں	حسب پسند
سونف	ڈالڈا کوکٹل آئل	ایک پیالی
بڑی الائچی کے دانے		ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

- چکن کے بڑے ٹکڑوں کو پین میں ایک پیاز، کالی مرچیں اور چار سے چھ پیالی پانی ڈال کر ابلنے رکھ دیں
- سونف، بڑی الائچی کے دانے، سونہ اور چلی کو باریک پیس لیں، دہی میں نمک، لال مرچ، پیسا ہوا دھنیا، زیرہ اور پیسے ہوئے مصلے ملا لیں
- علیحدہ پین میں ڈالڈا کوکٹل آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور دو پیاز کو باریک کاٹ کر سنہری فرائی کر لیں۔ لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکا سا فرائی کریں اور پھر آٹا ڈال کر اچھی طرح خوشبو آنے تک بھونیں
- اس مکچر کو پین میں ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ پھر اس میں چکن کے ٹکڑے ڈال کر چار سے پانچ منٹ تک بھونیں
- بہنی کو چھان کر ڈال دیں اور دس سے پندرہ منٹ تک پکائیں تاکہ مصلہ اچھی طرح چکن میں رچ جائے اور چوبلے سے اُتار لیں

پریزنٹیشن:

باریک کٹی ہوئی ادرک، ہر ادھنیا، ہری مرچیں، لیموں اور نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ افراد: پانچ سے چھ کے لئے



# ڈالڈا کا دسترخوان



## کوفتہ کرٹھی

### اجزاء:

تیرہ	آدھا کلو	ٹماٹر کا پیسٹ	چار کھانے کے چمچ
بیس	چار کھانے کے چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
دہی	ایک پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	ہری مرچیں	حسب پسند
لہسن	چھ سے آٹھ جوئے	ہرا دھنیا	حسب پسند
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا کو رنگ آنک	آدھی پیالی
انڈے	دو عدد		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ  
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

### ترکیب:

- قیتے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر مکمل طور پر خشک کر لیں، پھر اس میں ایک انچ کا ادرک کا ٹکڑا، دو سے تین جوئے لہسن اور پیاز ڈال کر باریک پس لیں
- پھر اس میں ایک چائے کا چمچ لال مرچ، نمک، انڈے اور دو کھانے کے چمچ بیسن ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس کے کوفتے بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کو رنگ آنک کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن کے جوئے کو پکھل کر ڈالیں، دو سے تین منٹ فریج کرنے کے بعد اس میں زیرہ، ہلدی، لال مرچیں، نمک اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر فریج کریں
- دہی پھینٹ کر اس میں بیسن ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، پھر اسے ہلکے ہلکے چمچ چلاتے ہوئے بھنے ہوئے مصالے میں شامل کر دیں
- ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ پکانے کے بعد اس میں کوفتے ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملائیں اور باریک سٹا ہو اہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر ڈھک دیں
- ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ تک پکالیں

### پریزنٹیشن:

اس مزیدار ڈش کو حسب پسند چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



# دال کا سترخوان

www.paksociety.com

www.paksociety.com

www.paksociety.com

www.paksociety.com



## ترکیب:

- چن میں ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر درمیانی آج پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور وہ ٹکڑے کئے ہوئے آلوؤں کو ڈال کر ڈھک دیں۔ ہلکی آج پر دس سے بارہ منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- اسی تیل میں پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں، آدھی پیاز نکال کر علیحدہ رکھ لیں اور بقیہ پیاز میں اورک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ قیمہ ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آج پر پکے رکھ دیں
- مسور کو دھو کر ایک پیالی پانی میں پندرہ سے بیس منٹ بھگو کر رکھ دیں، ڈھک کر درمیانی آج پر دس سے بارہ منٹ کے لیے ابالنے رکھ دیں
- قیمے کا پانی خشک ہو جائے تو اس میں نمک، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر بھونیں۔ مسور اور آلو ڈال کر ملائیں پھر نمائز ڈال کر ہلکی آج پر دم پر رکھ دیں
- علیحدہ چن میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر اس میں گرم مصالحہ اور زیرہ ڈال کر کرکڑ لیں پھر چاول (بیس منٹ پہلے بھگو کر رکھیں ہوئے) اور نمک ڈال کر ملائیں
- چار سے پانچ پیالی پانی ڈال کر درمیانی آج پر پکے رکھ دیں، پانی خشک ہونے پر آدھے چاول نکال لیں۔ درمیان میں تیار شدہ قیمہ ڈال کر اوپر سے چاول ڈال دیں اور تلی ہوئی پیاز ڈال کر ہلکی آج پر دس سے بارہ منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں

**پریزنٹیشن:** اس اپیشل بہمنی دس کو نکالتے ہوئے بریانی کی طرح تہہ کی شکل میں نکالیں۔ سلاہ، رائتہ اور کیری کی کھنی میٹھی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

## قیمہ مسور پلاؤ

اجزاء:	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
قیمہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت مسور	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
چاول	ٹماٹر باریک کئے ہوئے	تین عدد
نمک	ڈالڈا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی
پسپا ہوا اورک لہسن	حسب ذائقہ	ایک کھانے کا چمچ
آلو	تین سے چار عدد	تین سے چار عدد
پیاز باریک کٹی	ہوئی دو عدد	ایک کھانے کا چمچ
پسپا ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ  
فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ  
تعداد: چھ سے آٹھ عدد





## دال مرغ

### ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، دال کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں
- بین میں تین سے چار کھانے کے کچھ ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو گرم کریں اور ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- اس میں اورک کو چوپ کر کے ڈالیں اور پاکسا فرائی کر کے اس میں لال مرچ، دھنیا، ہلدی اور نمٹا ڈال دیں۔ پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے اتنا بھونیں کہ نمٹا اچھی طرح گل جائیں
- پھر اس میں چکن ڈال کر بھونیں اور دال کو پانی سے نکال کر ساتھ ہی شامل کر دیں
- اچھی طرح بھون کر نمک اور ایک پیالی پانی ڈالیں اور ہلک کر درمیانی آنچ پر پکے رکھ دیں
- جب دال گھنے پر آجائے تو اس میں اگر چاہیں تو تھوڑا سا پانی شامل کریں اور اوپر سے بگھار لگا دیں
- بگھار بنانے کے لئے چار سے چھ کھانے کے کچھ ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو کڑا ہی میں گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز اور کٹے ہوئے لہسن کے جوئے ڈال دیں۔ جب وہ سنہرے ہونے پر آجائے تو اس میں زیرہ ڈال کر کڑا لیں اور دال پر بگھار لگا دیں
- ہلکی آنچ پر اتنی دیر دم پر رکھیں کہ چکن اچھی طرح گل جائیں

پریزنٹیشن: باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں چھڑک کر دال مرغ کو گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

چکن	آدھا کلو	پس ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا کچھ
مسور کی دال	ایک پیالی	دھنیا پسا ہوا	ایک چائے کا کچھ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا کچھ
اورک	ایک آنچ کا ٹکڑا	سفید زیرہ	ایک چائے کا کچھ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	نمٹا	دو عدد درمیانے
پیاز	دو عدد درمیانی	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت:	بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت:	آدھا گھنٹہ
افراد:	چار سے پانچ کے لئے



# ڈالدا

کا دسترخوان



## ساگ پاک

اجزاء:

پالک  
چھوٹی میتھی  
شالیم  
نمک  
ادک  
لہسن  
پیاز

آدھا کلو  
تین سے چار منٹ  
تین عدد درمیانے  
حسب ذائقہ  
ایک انچ کا کلرا  
تین سے چار جوئے  
دو عدد درمیانی

تیاری کا وقت:  
پکانے کا وقت:  
افراد:

بیس سے پچیس منٹ  
ایک گھنٹہ  
چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- پالک کے ذائقہ کھول صاف دھو لیں۔ کراس کو باریک کاٹ کر پین میں ڈالیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکے رکھ دیں
- میتھی کو ذائقہ سمیت دھو کر پھر ذائقہ کھولیں اور میتھی کو ٹھنڈے پانی میں چٹکی بھر ہلدی ڈال کر بھگو کر رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد میتھی کو پانی سے نکالیں اور باریک کاٹ کر پالک کے ساتھ شامل کر دیں۔ اس میں کئی ہوئی
- ہری مرچیں اور ایک موٹی کٹی ہوئی پیاز بھی ڈال دیں
- شالیم کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالدا VTF پختی میں پکلی ہوئی
- ادک کے ساتھ اسے فرائی کریں۔ نکالتے ہوئے اس پر چٹنی چھڑک دیں
- شالیم کو پالک میں ڈال کر اگر ضرورت محسوس کریں تو تھوڑا سا پانی بھی شامل کر دیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکے رکھ دیں
- جب تمام چیزیں اچھی طرح گل جائیں تو انھیں لکڑی کی ڈوکی سے گھوٹ لیں یا بلینڈر میں پیس لیں
- فرائینگ پین میں ڈالدا VTF پختی کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز لہسن کے جوئے،
- ثابت لال مرچیں اور زیرہ ڈال کر سنہری فرائی کر لیں
- پسے ہوئے پالک ساگ میں نمک اور ہلدی ڈال کر ملائیں اور اس پر تیار کیا ہوا بگھار لگا کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ
- منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: اس مزیدار ساگ کا بھرپور ذائقہ حاصل کرنے کے لئے اسے پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔





## کوکونٹ چکن و دو پختیپیل

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	شملہ مرغ	ایک عدد
کوکونٹ ملک	دو پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	بڑی ہری مرچیں	چار سے پانچ عدد
ہری پیاز	تین سے چار عدد	مارجرین یا کھن	دو کھانے کے چمچ
گاجر	دو عدد	ڈالدا کوکگل آئل	چار کھانے کے چمچ
آلو	دو عدد درمیانی		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
افراد: چار سے پانچ کے لئے

### ترکیب:

- چکن کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں۔ پیاز کو باریک چوپ کر کے رکھ لیں، گاجر، آلو، ہری پیاز اور شملہ مرغ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- کوکونٹ ملک بنانے کے لئے آدھی پیالی پسے ہوئے ناریل کو دو پیالی ٹھنڈے پانی کے ساتھ بلینڈ کر کے رکھ لیں
- اگلے ہوئے پانی میں نمک اور چٹکی بھر ہلدی ڈال کر آلو اور گاجر کے ٹکڑوں کو چار سے پانچ منٹ ابا لیں اور پانی چھان کر رکھ لیں
- پین میں ڈالدا کوکگل آئل کو درمیانی آنچ پر چھیں اور اس میں چوپ کی ہوئی پیاز کو سنہری خرائی کریں
- پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، ہلدی، کالی مرچ اور چکن کو ڈال کر بھونیں، دوسری طرح مارجرین یا کھن کو فرائینگ پین میں ڈال کر اس میں میدہ ڈال کر بھونیں
- خوشبو آنے پر اس میں نمک، سفید مرچ اور تھوڑا تھوڑا کر کے کوکونٹ ملک ڈالیں اور کڑی کا چمچ چلاتے ہوئے ساس بنالیں
- اس ساس کو بھنی ہوئی چکن میں ڈالیں اور کئی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکے رکھ دیں
- جب چکن گل جائیں تو ساس کو چیک کر لیں اگر زیادہ گاڑھا محسوس ہو تو تھوڑا سا پانی شامل کر لیں۔ ابا ل آنے پر ہری پیاز ڈال کر چوبلے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ اس منفرد ڈش کا مزہ لیں۔



# دالدا کا دسترخوار



## آم کامربہ

### اجزاء:

کیریاں (کچے آم)	دو کھو	پستے	آدھی پیالی
چینی	تین پیالی	کشمش	آدھی پیالی
لوگ	چار سے چھ عدد	چار مغز	آدھی پیالی
دارچینی	دو انچ کا ٹکڑا	زردے کا رنگ	چٹکی بھر
بادام	آدھی پیالی		

### ترکیب:

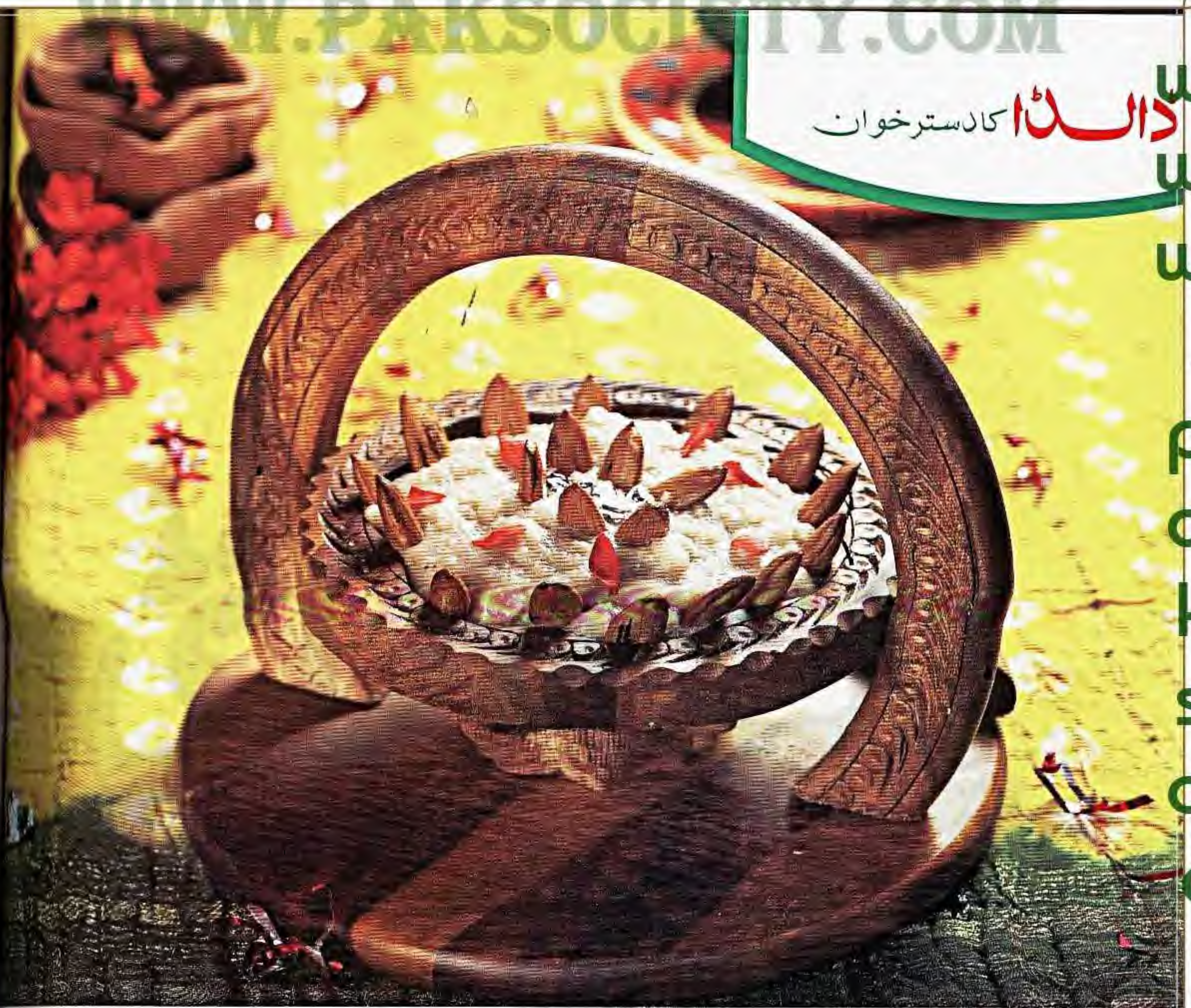
- کیریوں کو صاف دھو کر چھیل لیں اور گھٹلی نکال کر قاشیں کاٹ لیں
- کھلمنہ کے پین میں آٹھ سے دس پیالی پانی ڈال کر اسٹن رکھ دیں، اہال آنے پر اس میں کیری کی قاشیں ڈال دیں
- درمیانی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ اہال کر چھٹنی میں ڈال دیں اور اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- بادام اور پستے کو چار سے پانچ منٹ اہال کر چھیل لیں اور حسب پسند کاٹ لیں، چینی میں دو پیالی پانی اور زردے کا رنگ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور درمیانی آٹھ پر پکے رکھ دیں
- دس سے بارہ منٹ شیرے کو پکانے کے بعد اس میں کیریاں، لوگ، دارچینی، بادام، پستے، کشمش اور چار سے سات منٹ آٹھ ہلکی کر کے پانچ سے سات منٹ پکا کر چوبھے سے اتار لیں اور اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں
- صاف خشک بوتل یا مرنجان میں بھر کر محفوظ کر لیں، نکالتے ہوئے چھبھی صاف خشک استعمال کریں

### پریزنٹیشن:

ناشتے میں ذیل روٹی کے سلاکس یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ  
پکانے کا وقت: پینٹیس سے چالیس منٹ  
افراد: دس سے بارہ کے لئے





## بادام کی کھیر

### اجزاء:

بادام	ایک پیالی
دودھ	ایک لیٹر
چاول	تین کھانے کے چمچ
چینی	تین چوتھائی پیالی
چھوٹی الائچی	چار سے چھ عدد
کیوڑا ایسنس	چند قطرے

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چھ سے سات کے لئے

### ترکیب:

- بادام کو صاف خشک کپڑے سے اچھی طرح رگڑ کر صاف کر لیں اور گرائینڈر میں مونامونا پیس لیں۔ الائچی کے دانے نکال کر باریک پیس لیں
- چاولوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ بھگو کر رکھیں پھر پانی سے نکال کر کاغذ پر پھیلا کر خشک کر لیں
- صاف پیس میں دودھ کو بالے رکھیں اور بال آنے پر اس میں بادام ڈال کر ہلکی آنچ پر پکھنے رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ پکانے کے بعد اس میں چمچ مسلسل چلاتے ہوئے پے ہوئے چاول شامل کر دیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب کھیر گاڑھی ہونے پر آجائے تو اس میں چینی اور پیس ہوئی الائچی ڈال دیں اور وقفے وقفے سے چمچ چلاتے رہیں
- حسب پسند گاڑھا کر کے کیوڑا ایسنس ڈال کر چوبیس سے اسی منٹ لیں

### پریزنٹیشن:

خوبصورت سی ڈش میں میں نکال کر باداموں سے سجائیں اور اس غذائیت سے بھرپور کھیر کو ٹھنڈی کر کے پیش کریں۔





# دال کا ستر خوا

## موہن تھال

### اجزاء:

دو پیالی	پستے	آدھی پیالی
ایک پیالی	چار مغز	چار کھانے کے چمچ
دو پیالی	چھوٹی الائچی	چار سے چھ عدد
آدھا پیالی	دال VTF ماستی	تین چوتھائی پیالی

### ترکیب:

- مین کو چھان لیں، پھر کھلے پیالے میں ڈال کر مائیکرو ویو اوون میں دو سے تین منٹ چلا کر بھون لیں۔ چینی کو گرائنڈر میں پیس لیں
- چھوٹی الائچی کے دانے نکال کر انھیں بادام پستے کے ساتھ گرائنڈر میں مونا کوٹ لیں
- ایک پیالے میں پسلی ہوئی چینی، مین اور بالائی کو ڈال کر الیکٹریٹر سے پھینٹ لیں
- کڑا ہی میں آدھی پیالی دال VTF ماستی کو ہلکی آگ پر گرم کریں اور اس میں مین کے کچر کو ڈال کر بھونیں
- جب حلوہ سٹ کر درمیان میں آنے لگے تو اس میں الائچی، بادام، پستے، چار مغز اور دال VTF ماستی ڈال کر بھونیں
- کچلی کی ہوئی ترے میں نکال کر قلیوں کے نشان لگائیں اور مکمل ٹھنڈا ہونے پر قلیاں کاٹ کر محفوظ کر لیں

### پریزنٹیشن:

شب برات کے خاص موقع پر اس حلوے کو پہلے سے بنا کر رکھ جاسکتا ہے اور گھر میں محفوظ کی ہوئی ساف ستھری بالائی بھی اس میں استعمال ہو جائے گی۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ  
افراد: چھ سے آٹھ کے لئے





## اسکونز و داسٹرابیری جام

### ترکیب:

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملائیں، مارجرین یا کھن کو ایک پیالے میں ڈالیں اور اس میں میدہ ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹیں
- جب وہ ڈبل روئی کے چورے کی شکل میں آجائے تو اس میں لیمن کارس، فریش کریم اور سوٹ ڈرنگ ڈال کر ایک سے دو منٹ پھینٹیں
- پھر اسے پیالے سے نکال کر کچن کاؤنٹر پر رکھ کر ہلکا سا گوندھ لیں اور اس کی ایک انچ موٹی چپاتی تیل لیں
- اسکون کتیا گلاس کی مدد سے چھوٹی چھوٹی گول پوریاں ہی کاٹ لیں۔ بیکنگ ٹرے میں برش کی مدد سے ڈالڈا کو ٹنگ آئل لگا کر اس پر ہلکا سا خشک میدہ چھڑک لیں
- اوون کو  $180^{\circ}\text{C}$  پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور اسکونز کو تیاری ہوئی بیکنگ ٹرے میں لگا کر بیک کرنے رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بیک کرنے کے بعد جب سنہری ہونے لگے تو نکال کر چپک کریں کہ دبانے سے اندر سے کھوکھلے محسوس ہو رہے ہیں تو اوون سے نکال لیں

### پریزنٹیشن:

ٹھنڈے ہونے پر درمیان سے کاٹ کر اسٹرابیری جام لگائیں اور فریش کریم کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	لیمن کارس	تین پیالی	میدہ
حسب ضرورت	اسٹرابیری جام	ایک چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر
تین چوتھائی پیالی	مارجرین یا کھن	ایک چھوٹی بوتل	سوٹ ڈرنگ
حسب ضرورت	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	آدھی پیالی	فریش کریم

تیاری کا وقت: پندرہ سے ۲۰ منٹ  
 بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
 تعداد: دس سے بارہ عدد



# ڈالڈا

کادسترخوا



## اخروٹ کا حلوہ

### اجزاء:

اخروٹ کی گری

دودھ

خشک دودھ

چینی

ایک پیالی

تین پیالی

ایک پیالی

ایک پیالی

کھویا

چھوٹی الائچی

ڈالڈا VTF بنا پتی

آدھی پیالی

چار سے چھ عدد

آدھی پیالی

### ترکیب:

- اخروٹ کی گرمی کو اچھی طرح صاف کر کے مونا کوٹ لیں۔ الائچی کے دانے نکال کر پیس لیں
- دودھ کو ایلنے رکھیں اور بال آنے پر اس میں پیس ہوئی الائچی اور چینی ڈال کر ہلکی آگ پر پکنے رکھ دیں
- کڑائی میں ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال کر ہلکی آگ پر گرم کریں اور اس میں کھویا ڈال کر ہلکا سا بھونیں
- پھر اس میں خشک دودھ کا پاؤڈر ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی کٹے ہوئے اخروٹ ڈال دیں
- تھوڑا سا بھون کر گاڑھا کیا ہوا دودھ ڈال کر بھوننے جائیں، اتنی دیر بھونیں کہ سمٹ کر حلوے کی شکل میں آجائے

### پریزنٹیشن:

گرم گرم دُش میں نکال کر کٹے ہوئے اخروٹ چھڑک کر پیش کریں۔ اس حلوے کی خاص بات یہ ہے کہ اسے ہفتہ بھر کے لئے محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت:

پکانے کا وقت:

افراد:

پندرہ سے بیس منٹ

تیس سے چالیس منٹ

پانچ سے سات کے لئے





ریڈرز ریسپی کوئیسٹ وئر  
بہادرنگر سے کلثوم اختر صاحبہ قرار پائی ہیں

## سوکھا حلوہ

### اجزاء:

سوجی	ایک پیالی	بادام پستے	آدھی پیالی
بیسن	ایک پیالی	چھوٹی الائچی	پانچ سے چھ عدد
بالائی	ایک پیالی	پانی	ایک پیالی
چینی	دو پیالی	ڈالڈا VTF بنا پتی	ایک پیالی
پسا ہوا ناریل	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ  
افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

### ترکیب:

- بادام پستوں کو گرم پانی میں بھگو کر چمیل لیں اور باریک کاٹ لیں، الائچی کے دانے نکال کر کوٹ لیں۔ بیسن اور سوجی کو علیحدہ علیحدہ چھان کر رکھ لیں
- کڑا ہی میں آدھی پیالی ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال کر درمیان آج پر گرم کریں اور اس میں سوجی کو بھونیں اور خوشبو آنے پر پیالے میں نکال لیں
- پھر اس کڑا ہی میں دوبارہ سے آدھی پیالی ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال کر اس میں بیسن کو خوشبو آنے تک بھونیں۔ پھر اس میں سوجی ملا کر تین سے چار منٹ مدد بھون لیں
- اس دوران چینی میں پانی ڈال کر بچھ سے اچھی طرح گھول لیں اور اس میں کئی ہوئی الائچی ڈال کر اسے درمیان آج پر پکنے رکھ دیں۔ جب شیرہ گاڑھا ہونے لگے تو اس میں کٹے ہوئے بادام پستے ڈال دیں
- پھر اس شیرے میں سوجی اور بیسن ڈال کر تیزی سے بھونیں اور جب حلوہ سمٹ کر درمیان میں آنے لگے تو چوبیس سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

چکنی کی ہوئی ٹرے میں پھیلا کر نکالیں اور اوپر سے پسا ہوا ناریل چھڑک دیں۔ تھوڑا سا ٹھنڈا ہو جائے تو تیز چھری کو گرم پانی میں ڈبو تے ہوئے قٹیاں کاٹ لیں۔

### کلثوم اختر صاحبہ کا تعارف

کلثوم اختر صاحبہ کونت نئی ریسپیوز آزمانے کا شوق ہے۔ آپ ہماری ریسپیوز بھی بناتی رہی ہیں اس بار شب برأت پر سوکھا حلوہ بنانے کا تجربہ آپ بھی کیجئے اور ہمیں بتائیے کہ یہ تجربہ کیسا رہا



# Recipe Contest

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنی قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسپی کوٹیکسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کانٹینیٹل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سویٹ ڈش کی ریسپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



فون: 0800-32532 | ایڈریس: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان  
ای میل: [dalda.advisory@daldafoods.com](mailto:dalda.advisory@daldafoods.com)  
ویب سائٹ: [www.daldafoods.com](http://www.daldafoods.com)



## یہ دیدہ زیب دھوپ کے چشمے

آنکھوں کی حفاظت کے رنگین بہانے

ہر بدلتے موسم میں فیشن کے تقاضے اور ہماری ضرورتیں بدلتی ہیں۔ یوں تو سردیوں کے موسم میں بھی دن کے وقت باہر نکلیں تو دھوپ کا چشمہ استعمال کیا جاتا ہے لیکن گرمیوں میں دھوپ کی شدت آنکھوں کی حساس جلد اور بینائی کو متاثر کرتی ہے۔ لہذا خاص اس موسم میں سورج کی تپش سے آنکھوں کو بچانا ضروری ہوتا ہے یہی ان کی حفاظت کا بہترین طریقہ ہے۔ مختلف دیدہ زیب ڈیزائن، رنگوں اور میٹرل میں دستیاب یہ رنگین چشمے اب ہمارے لائف اسٹائل کا حصہ بن چکے ہیں۔ ہر سال اس موسم میں کچھ نئے اور کچھ پرانے اسٹائلز فیشن کی دنیا میں قدم رکھتے ہیں جو نظر کے چشمے کی طرح دوسری

اہم ترجیح ہوتے ہیں اور کچھ لوگ نظر کے چشمے ہی اس تکنیک سے بناتے ہیں جو باہر نکلنے وقت دھوپ کے چشمے کا کام کرتے ہیں اور جن سے سورج کی سخت اور مضر شعاعوں سے بچاؤ ممکن ہوتا ہے۔ سرفیشن کے دلدادہ نوجوانوں کی اولین ترجیح کسی اچھے برائے کے دلکش چشمے ہی ہوتے ہیں۔ انہیں اگر بینائی کا

چشمہ بھی خریدنا ہو تو وہ فریم کے معیار کو بہت زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ متوسط طبقے میں ان چشموں کو غیر ضروری فیشن کہہ کر دیا جاتا ہے۔ فیشن تو ایک طرف رہا صحت کے حوالے سے ان کو استعمال کرنے کے بے شمار فوائد ہیں۔ یہ آنکھوں کو سورج کی تابکاری شعاعوں اور گردوغبار سے بچا کر اضافی تحفظ مہیا کرتے ہیں۔ یہ مضر شعاعیں نہ صرف انسانی آنکھ کے پونے کی جلد بلکہ قرنیہ لینس اور اندرونی و بیرونی حصوں کو نقصان پہنچاتی ہیں کیونکہ یہ دیگر اعضائے جسم کی بہ نسبت زیادہ حساس ہوتی ہیں چنانچہ سن گلاس کے بغیر اسکول کالج یا کام پر جانا اور دھوپ میں بڑی دیر تک کھڑے رہنا یا چلتا پھرنا آپ کی جلد کے ساتھ ساتھ آنکھوں کے لئے بھی نہایت مضر ہے۔ چنانچہ اپنی بصارت پر توجہ دینے کے لئے احتیاط بھی ضروری ہے۔ ایسے سرد ممالک جہاں موسم سرما میں ٹھیک ٹھاک برف باری ہوتی ہے وہاں بھی سورج کی شعاعوں سے بچاؤ کے لئے دھوپ کے چشمے استعمال کئے جاتے ہیں کیونکہ برف پر سورج کی منعکس ہونے والی شعاعوں کی چمک سے عارضی طور پر ایک مرض ہو جاتا ہے جس میں آنکھ کے سفیدی والے حصے پر سخی بڑھ جاتی ہے اس کے علاوہ سورج کی الٹرا وائلٹ شعاعیں موتیا کے خطرات کو بڑھا سکتی ہیں۔ سورج کی روشنی جب بہت زیادہ منعکس ہونے والی سطح جیسا کہ پانی ریت سے ٹکرا کر آنکھوں میں داخل ہوتی ہے تو آنکھوں کی چین بڑھ جاتی ہے اور بینائی متاثر ہو سکتی ہے۔ دن میں چونکہ تیز روشنی بھی ایسا ہی نقصان کر سکتی ہے لہذا آنکھوں کے نازک اور حساس غلیات کو بڑھ سکون اور محفوظ رکھنے کے لئے سن گلاسز ہماری ضرورت ہیں۔

پتلے ہوں۔ Cat eye style گلاسز کون چہرے پر خوبصورت دیکھتے ہیں۔

کی ہڈی ابھری ہوئی ہوتی ہے بیضوی چہرے پر تمام اقسام کے گلاسز سوٹ کرتے ہیں۔

سن گلاسز کیسے چنے جائیں؟

سب سے پہلی اور اہم چیز چہرے کی ساخت کا جانا ہے۔ آپ کو نہیں معلوم تو اپنی بیوٹیشن سے پتا کریں۔ کسی پسندیدہ اشار کو دیکھ کر اس جیسا چشمہ خریدیں۔ اکثر لوگ بنیادی اہمیت کا یہ مرحلہ عبور کئے بغیر اچھا نظر آنے والا چشمہ خرید لیتے ہیں جو قیامت مہیگا ہوتا ہے اور کچھ خواتین اپنی رنگ کا خیال رکھے بغیر گہرے رنگ کا چشمہ لے لیتی ہیں جو ان پر چھپائیں۔ اپنی اسکن ٹون اور چہرے کی ہیپ کا ضرور خیال رکھیں۔

گول چہرہ

اس طرح کے چہرے پر مبرور یا چوکور چشمہ خوب چھچھوگا۔ آپ گول اور بیضوی گلاسز استعمال نہ کریں۔ جوڑے اور رخساروں کی ہڈی سے پھیلے ہوئے فریم گول رخساروں کو پتلا اور معلوم ظاہر کرتے ہیں۔

بیضوی چہرہ

اس قسم کے چہرے میں پیشانی کے مقابلے میں تھوڑی چھوٹی جبکہ رخساروں

چوکور چہرہ

نمایاں دہانہ۔ کشادہ پیشانی اور چوکور تھوڑی رکھنے والا چہرہ چوکور کہلاتا ہے۔ اس میں چہرے کی چوڑائی اور لمبائی بھی متناسب ہوتی ہے۔ اس قسم کے چہرے پر گول کنارے والا نازک اور بیضوی فریم پرکشش دکھائی دے گا البتہ چوکور اور مستطیل فریم اس چہرے کے لئے ناموزوں انتخاب ہوں گے۔

مخروطی چہرہ

لمبا چہرہ، چوڑی پیشانی اور دہانہ مخروطی چہرہ کہلاتا ہے۔ اس طرح کے چہرے پر چوڑے فریم سوٹ کرتے ہیں۔ جس کے کنارے مختلف ڈیزائنز اور پرنٹ سے مزین ہوں۔ ذیل میں اہم چند اسٹائلز کے چشمے دیکھئے کہ آپ کو کون سا بھاتا ہے۔

ڈائمنڈ چہرہ

اس طرح کے چہرے کا درمیانی حصہ قدرے چوڑا اور گالوں کی ہڈیاں باہر کی جانب نکلتی ہیں جبکہ پیشانی اور دہانہ تنگ ہوتا ہے۔ اس قسم کے ہیپ رکھنے والے چہرے پر چھوٹے اور بیضوی چوکور فریم خوبصورت لگتے ہیں۔ حد سے زیادہ بڑے سائز کے فریم ڈائمنڈ چہرے پر سوٹ نہیں کرتے یعنی فریم کا سائز گالوں کی ہڈی تک ختم ہو جانا چاہئے جو آپ کے چہرے کو تھوڑا ”مسلیم ظاہر کرے گا۔“

بارٹ یا مکونی چہرہ

ممکن ہے آپ کا ماتھا چوڑا ہو گال چھوٹے، تھوڑی چھوٹی اور نوکیلی ہوتی ہو آپ کے چہرے پر ایسے فریم سوٹ کریں گے جو اوپر سے چوڑے اور نیچے سے





### Aviator اسٹائل

پتلی دھات کے یہ سن گلاسز آنسو کے قطرے سے مشابہت رکھتے ہیں۔ یہ اسٹائل 1960 میں بھی مقبول ہوا تھا۔ بڑے لینس والے یہ گلاسز سورج کی شعاعوں کو تمام زاویوں سے آنکھوں میں داخل ہونے سے روکتے ہیں۔

### Oversized

یہ اسٹائل 1980 میں بہت زیادہ مقبول ہوا۔ یہ شوخ رنگ پر مبنی رنگین لینس ہوتے ہیں جو مختلف اسٹائل رنگوں اور پرنٹس میں کم قیمت میں بھی دستیاب ہو جاتے ہیں۔

### Cat-eye

یہ گول فریم والے سن گلاسز فلم اسٹار مارلن منرو اور اوڈرے کی جبر سے بہت زیادہ مقبول ہوا۔ کیٹ آئی فریم چوکور اور ڈائمنڈ دونوں چہروں کے لئے موزوں ہوتے ہیں۔

### Sports

یہ سن گلاسز پتلے نازک لینس والے فریم میں ہوتے ہیں۔ اس اسٹائل کے گلاسز پولرائزڈ کے Polarized لینس میں دستیاب ہوتے ہیں۔

### Photochromic

تیز روشنی میں یہ خود بخود گہرے ہو جانے والے لینس ہیں اور جوں ہی آپ سائے میں آجائیں یہ اپنی دودھیارنگت پرواپس آ جاتے ہیں۔

### Wayfarer

یہ اسٹائل رے مین براؤن کی جبر سے مقبول ہوا جو چشموں کے اعلیٰ معیار کے لئے کئی دہائیوں سے اپنی مخصوص پہچان رکھتا ہے۔ یہ کلاسک ہیپ رکھتے ہیں اور فیشن سے کبھی آؤٹ نہیں ہوتے۔

### Wrap

یہ ہلکے اور کم وزن ہوتے ہیں جنہیں ہمیں کر آپ خود کو بھی ہلکا پھلکا تصور کرتے ہیں۔

### Shield یا Vision

یہ فیشن ایبل گلاسز ہیں جو دونوں آنکھوں کو مکمل ڈھانپ لیتے ہیں۔ غرضیکہ چشمہ وہی اچھا ہوتا ہے جو آنکھوں کو سورج کی تابکاری شعاعوں سے مکمل بچالے اور شخصیت کی خوشنمائی اور گیسر بھی اجاگر کر دے۔





## گرمیوں میں بچنا ہے ایگزیمائس

سیر ضرور کریں مگر واٹر پارک  
کے پانی سے احتیاط بھی کریں



گرمیوں اور خشک موسم میں جلدی امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔ دنیا میں لاکھوں افراد ایگزیمائس (Eczema) میں مبتلا ہو کر اذیت سے دوچار ہوتے ہیں۔ ہوا میں جب نمی ہو تو جسم پر اس کے اثرات ظاہر ہوتے ہیں سرخ دھبوں، خارش، دانوں اور نشانات کی صورت میں، پھر ظاہر ہے کہ ناقابل برداشت سوزش بھی ہوتی ہے۔

اس مرض میں امریکہ جیسے ترقی یافتہ ملک کے ڈیڑھ کروڑ افراد مبتلا ہیں۔ جن میں بچوں کی ایک بڑی تعداد بھی شامل ہے جو تکلیف سے پریشان رہتے ہیں۔ وہ افراد جو اس کا شکار ہوتے ہیں انہیں سوئمنگ کرتے وقت بھی محتاط رہنا پڑتا ہے کہ پانی میں ملی ہوئی کلورین ان کی جلد پر اثر انداز نہ ہو جائے۔ بچوں کی چھٹیوں میں واٹر پارک جا کے پانی سے دور رہنا بہت مشکل ہے مگر احتیاط ضروری ہے۔

ایگزیمائس زندگی کے ابتدائی پانچ برسوں میں ہوتا ہے گویا بچے بلوغت کی عمر کو بھی نہیں پہنچ پاتے کہ یہ مرض انہیں آن دو چلتا ہے۔ مضامفات کی نسبت یہ مرض شہروں میں رہنے والے بچوں کو زیادہ لاحق ہوتا ہے۔ یہ چھوٹ کی بیماری نہیں ہے لیکن اس میں خاندان کے ایک سے زیادہ افراد بھی مبتلا ہو سکتے ہیں۔ جینیاتی طور پر بھی بیماری لگ سکتی ہے۔ جڑواں بچوں کو ایک ساتھ گلنے کے 77% فیصد امکانات ہوتے ہیں مگر ضروری نہیں کہ یہ ایک ساتھ ہی صحت یاب بھی ہو جائیں۔

جو افراد پیٹ کے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں انہیں عام لوگوں کی نسبت ایگزیمائس کے تین گنا امکانات ہوتے ہیں۔ ایسے افراد کے قریبی رشتے داروں کو بھی یہ بیماری ہو سکتی ہے۔

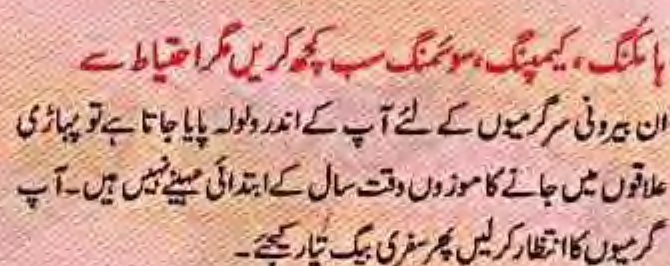
### احتیاطی تدابیر

- سب سے پہلے تو خارش ہونے پر کھانا نہیں چاہئے۔ متاثرہ جگہ کو کھانے سے زخم ہو جاتے ہیں اور جلد میں انفیکشن ہو سکتا ہے۔
- ماحولیاتی آلودگی سے بچاؤ کی کوشش کی جانی چاہئے۔ روزانہ غسل کریں، سادہ غذا کھائیں کھائیں۔
- ممکن ہے کہ پودوں کے زرخل اور حشرات الارض کی وجہ سے بھی ایگزیمائس ہو جائے۔
- جلد کی حفاظت کے لئے بہت قیمتی اور غیر ملکی چیزیں خریدنے کی ضرورت نہیں ہوتی تاہم موچر اور زرخیدے وقت خوشبو پر نہ جائیں کیونکہ خوشبو سے سوزش اور جلن میں اضافہ ہو سکتا ہے۔
- ایگزیمائس دباؤ کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے لہذا اپنی دباؤ دور کرنے کی کوشش کرنی ضروری ہے۔ نامناسب غذا کھانے سے بھی بعض افراد کو الرجی ہو سکتی ہے جو ایگزیمائس کی دوسری شکل ہے اگر آپ ایسی کسی تکلیف میں مبتلا ہیں تو دودھ، وہی، انڈے اور مغزیات باری باری چھوڑ کر خود اپنا موازنہ کریں ممکن ہے کہ ان ہی میں سے کوئی چیز اثر انداز ہو رہی ہو۔
- بعض دفعہ برتنوں کی صفائی کے لئے استعمال ہونے والا ڈٹرجنٹ بہت طاقتور ہوتا ہے اس سے بھی ایگزیمائس ہو سکتا ہے۔ دستانے پہن کر برتن دھولیں یا کپڑے دھولیں (اگر واشنگ مشین گھر میں نہ ہو تو) پلچ یا ڈٹرجنٹ ویسے بھی براہ راست جلد سے نہیں چھونے چاہئیں۔ اگر بحالت مجبوری استعمال کرنا پڑ جائے تو ان کے اثرات ختم کرنے کے لئے ہاتھوں کی صفائی لازمی کریں۔
- سفر پر روانہ ہونے سے پہلے اپنے توالے، صابن، شیمپو، مردہوں تو شیونگ کٹ، نیل کٹر، میجر برشز، کنگھیاں، اضافی زیر جاسے اور ہوا دار ملبوسات اور مینڈسینی ٹائزرز وغیرہ ضرور ساتھ رکھ لیں۔



پر لطف تفریحات کیسے ممکن ہیں؟

سفر میں پانی پینا چھوڑ دیجئے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ سفر شہراہ کے ذریعے کیا جائے یا ہوائی اور بحری راستوں سے ہمارے جسم کو مختلف Toxins ضائع کرنا ضروری ہوتے ہیں۔ ہماری جلد اور ٹشوؤں کو خشکی سے بچانے اور فاسد مادوں کے اخراج کے لئے ممکن حد تک قدرتی پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ تجارتی اور کاروباری مائعات جن میں مختلف پھلوں کے جوسز، غری و ڈرکس وغیرہ شامل ہوتے ہیں ہمارے جسم کو ان کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ہمیشہ سادہ پانی پی کر پیاس بجھائیے اور تیار جوسز سے صرف معدہ بھرنے کا کام لیا جاسکتا ہے جن کی غذائیت بھی مشکوک ہوتی ہے۔ یہ صرف مصنوعی شکر اور فروڈو کلکٹرز پر مشتمل ہوتے ہیں۔ کوشش کیجئے کہ پلاسٹک کنٹینرز میں محفوظ ڈرکس کو کم سے کم استعمال کریں۔ پانی کی بوتل خشکی کی ہو تو زیادہ بہتر ہے۔

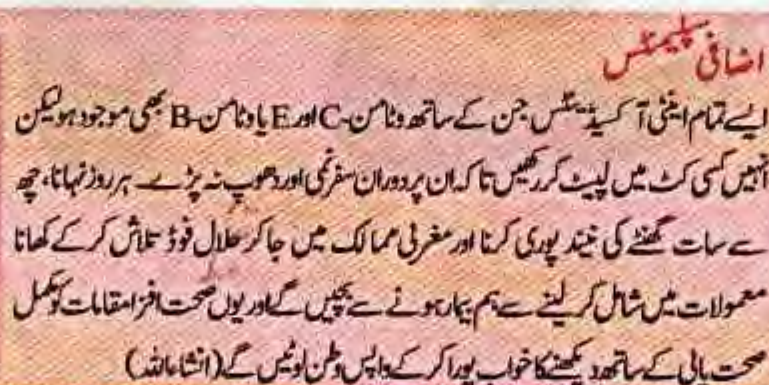


جھانپتی ٹیکوں کا کورس

اپنی اور اپنے کتبہ کی زندگی کو خطرات سے بچانے کے لئے ضروری ہے کہ آپ جھانپتی ٹیکوں کا کورس مکمل کر کے یہاں سے چلیں۔ خاص کر گردن توڑ بخار اور انفلوئنزا وغیرہ کے ٹیکے ضرور لگوائیں۔



سے مبرا لاشٹنیکو ریل صابن بھی ہمارے لئے اور جوئی ہی کسی مقام پر جائے پیشیں  
نیم گرم پانی سے غسل ضرور کر لیں۔ کیا آپ ایسا سمجھتے ہیں کہ موٹی جہاز کے سفر  
میں جسم گرما لوٹیں۔ چاہے یا اگر گرنا لوٹیں، ہوا تو کیا آلودہ ضرور رہتا ہے اسی  
لئے ہم نے یہاں آپ کو غسل کرنے کا مشورہ دیا ہے۔



اپنا ٹپر بچھڑا دے چیک کریں

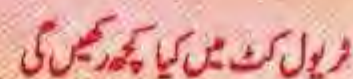
آپ جانتی ہیں کہ ہمارا نارمل وجہ حرارت 98.6 ڈگری فارن ہوتی ہے۔ اگر یہ بڑھ جائے تو ہوتا کیجئے کہ ایسا وائزرل یا بیکیٹر میل انفیکشن کے سبب ہو رہا ہے۔ قدرتی مدافعت کا میکنزم بگڑ جائے تو کسی بھی قسم کا انفیکشن ہو سکتا ہے۔ بخار اس کی اولین علامت ہے۔ چنانچہ آپ کو طبی احتیاط کی فوری ضرورت ہو سکتی ہے۔



گھونٹنے پھرنے کے  
شوق میں باہر کھلی قضا  
میں ضرور جائیں مگر  
اپنے وطن جیسی احتیاط



آپ کو یہاں بھی کرتی ہے۔ ساری دنیا میں موسم کی شدتیں بڑھی ہیں اور  
ہر جگہ بارہ سے چار بجے والی دھوپ خطرناک ہے۔ کبھی بغیر آستین کے  
قمیض پہن کر باہر نہ جائیں۔ پارکوں میں، ساحل کنارے اور دیگر کھلی  
جگہوں پر جانے کے لئے چھتیاں، ٹوئیاں، دھوپ کے چشمے، حشرات  
سے بچاؤ کے لوٹن اور کرمیں ضرور ساتھ لے لیجئے۔



ایک سے زائد اشنی بیکٹیریل صابن، کیمرو، ٹریول چیکس، ویزا کارڈ، آرام دہ لمبوسات اور ٹریک سوئس، تیل، شیپو، کنڈیشنر، بھجر ڈرائر، استری، چھتری، بن گلاسز اور دواؤں کے نسخے۔



76



## اس نکتے میں چھپی ہے تندرستی

صغیرہ بانو شیریں

### فرنیج فراز کبھی کبھی اور پاپ کارن روز کھائیے

بھنا محض سردیوں کی سوغات نہیں لہذا اسے بھون کر یا ہال کر دوڑوں طریقوں سے کسی بھی موسم میں کھائیے اور بھنے ہوئے بھنے کے دانوں پر اگر لیموں نچڑ لیا جائے اور ہلکا سا نمک چھڑک کر کھایا جائے تو ذائقہ بڑھ جاتا ہے۔ بھنا ہونگا نہیں ہوتا اور اگر تازہ مل جائے تو زیادہ بہتر ہے۔ خریدتے وقت خیال رکھئے کہ اس کے دانے سوکھے نہ ہوں۔ اسے زیادہ عرصے تک کھانا مقصود ہو تو اس کے دانے اتار لیں اور انہیں ہوا بند (ایئر ٹائٹ) مہربان یا شیشی میں رکھ کر محفوظ کر لیں۔ اگر آپ سلاڈ میں ابلے ہوئے دانوں کے ساتھ پیاز کٹر کر ملا لیں۔ تھوڑا سا ٹماٹر نمک، کالی مرچ، ذیتون کا تیل اور لیموں کا عرق شامل کر لیں تو ذائقے کے ساتھ ساتھ اس کی افادیت بھی بڑھ جاتی ہے۔ بھنے کا رس بٹھا ہوتا ہے اس لئے کہ اس میں پھلوں کی شکر (فرکٹوس) کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ عام شکر کی نسبت اس کے اثرات زیادہ معطر ہو سکتے ہیں اور ذیابیطس کے مریضوں کے خون میں شکر کی سطح بڑھ سکتی ہے۔ بھنے میں فائبر فراوانی سے ہوتا ہے اس لئے تو لون (بڑی آنت) کے کیلکس سے بچاتا ہے۔ بلڈ پریشر اور ذیابیطس کو قابو میں کرتا جسم میں کولیسٹرول کو کم جذب ہونے دیتا اور بڑیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ بھنے میں وٹامنز اور معدنیات اچھی مقدار میں ہوتے ہیں۔ انہوں میں گندم اور چاولوں کے بعد مکئی کا نمبر آتا ہے۔ مکئی کے دانے پہلے عورتیں بھانڈ پر بھون لیا کرتی تھیں۔ گاؤں دیہات میں اب بھی بھانڈ ہوتا ہے جس میں پتے، جھاڑیاں اور لکڑیاں جلا کر ریت کا بڑا سا کڑھاؤ رکھ کر دانے بھونے جاتے اور پتے مکئی لوگ گرم بھون کر ضرور کھاتے ہیں۔ اب بھی سینما ہاؤسز میں پاپ کارن کھانے کی روایت زندہ ہے اس میں شامل وٹامنز E، B، A کے علاوہ فائبر، فولک ایسڈ، فاسفورس، میگنیشیم، زنک، آئرن، سیلیئم اور اینٹی آکسیدینٹس اعصاب اور مکمل جسمانی صحت کے لئے مفید ہیں۔



### آملہ کا مربہ دل کی تقویت کا سامان



زرد رنگ کا گول سا پھل آملہ جس میں وٹامن C وافر مقدار میں ہوتا ہے آملہ کا ایک دانہ نہار منہ چاندی کے ایک ورق میں پیٹ کر کھائیے۔ کھلی صنایع کر دیں۔ آدھ گھنٹے بعد ناشتہ کر لیں۔ دل اور اعصاب کے لئے مفید ہے۔ ماں بننے والی خواتین ابتدائی دنوں میں آملے کا مربہ استعمال کر سکتی ہیں۔ بال دھونے کے لئے آملے کا مربہ صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ بال سخت ہوں تو آملے کے پانی سے سرد دھونے سے نرم پڑ جاتے ہیں۔ آملے کو کوٹ کر چوتھائی کپ نکلے ایک گلاس گرم پانی میں رات کو بھگوئیے، صبح اس سے سرد دھولیں اور صرف 3 قطرے لیموں کے رس، چار قطرے تیل میں ملا کر بالوں کی جڑوں میں لگائیے یہ بہترین اور محفوظ ترین کنڈیشنر ہے۔ آملہ اور مصری کا سفوف چائے کا بیج نہار منہ پانی کے ساتھ کھانے سے بلڈ کولیسٹرول میں کمی آتی ہے۔

### بند گوبھی بھاپ میں پکائیں بھر پور غذائیت پائیں

بند گوبھی میں بھر پور غذائیت ہوتی ہے لیکن اگر پانی ڈال کر دیر تک پکایا جائے بلکہ سلاڈ میں کچا ہی کھایا جائے یا بھاپ میں پکایا جائے۔ اس سے کیلشیم، فولاد، وٹامن C اور K کے علاوہ پوٹاشیم ملتا ہے۔ سوپ میں ملا لیجئے یا دہی میں کریم کے ساتھ ملا کر کھائیے اس تھوڑا سا نمک، سیاہ کٹی مرچ اور ذیتون کا تیل چھڑکنے سے غذائیت بڑھتی ہے۔ گاجر، مولی، سیب یا دوسری موٹی سبزیاں کاٹ کر ملائیے۔ سلاڈ کے طور پر کھائیے۔ آپ چاہیں تو اسے گوشت یا قیہ میں بھی پکا سکتی ہیں مگر اردک اور گرم مصالحہ ڈالنا نہ بھولیں تاکہ جلد ہضم ہو اور بھر پور لذت مل سکے اس کے علاوہ پتوں میں قیمہ بھنا ہوا رکھ کر رول بنا لیجئے اور ٹوٹھ پک سے اسے بند کر لیجئے تاکہ قیمہ باہر نہ نکلے پھر یہ رول معمولی سائیل لگا کر فرانی کر لیجئے۔ دہی نیمبل فرانیڈز اس میں بھی بند گوبھی بے حد لطف دیتی ہے غرضیکہ یہ تمام غذائیں صحت کے ایسے نکتے ہیں جن کی افادیت سے لوگ ناواقف ہیں اگر توجہ دیں تو تندرستی قائم رکھنے میں خاطر خواہ مدد ملے گی۔





# رمضان

## نیکیوں کا موسم بہار آ رہا ہے رمضان المبارک کی تیاری کریں

منیرہ عادل

### عبادات کی تیاری

رمضان المبارک کی آمد سے قبل گفتگو اور اعمال کے ذریعے رمضان المبارک کی فضیلت و اہمیت کے متعلق وقتاً فوقتاً تذکرہ کرتی رہیں۔ بچوں کو مسنون دعائیں اور اذکار یاد کرنے کی تلقین کریں۔ خصوصاً دعائے تراویح، رمضان کے تینوں عشروں کی دعائیں شب و روز کی دعا اور دیگر دعائیں، اکثر بچوں کو دعائے قوت یاد نہیں ہوتی تو ان کو دعائے قوت یاد کروائیں، دعاؤں کو یاد کرنے کا بہترین طریقہ یہ بھی ہے کہ دعائیں موبائل کے پاکیبوڈ کے اسکرین سیور میں Save کر لی جائیں۔ جتنی مرتبہ نظر پڑے گی۔ دعا پڑھیں گے تو چند دنوں میں یاد ہو جائے گی پھر دوسری دعا اسکرین سیور پر محفوظ کر لیجئے۔ اس کے علاوہ فرج پر بھی دعا کو کاغذ پر بڑا بڑا لکھ کر لگادیں۔ آتے جاتے نظر پڑے گی تو سب ہی وہ دعا پڑھیں گے۔

سحری کے وقت اٹھنے کے لئے بچے خاصانگ کرتے ہیں۔ لہذا بہتر یہی ہے کہ ابھی سے سارے الارام فجر کے وقت سے قبل تہجد کے وقت سیٹ کر لیں تاکہ بچوں کو جلد اٹھنے کی عادت بھی پڑ سکے اور تہجد کا ثواب بھی ملتا رہے۔ چھوٹے بچوں کو روزے کی فضیلت سے آگاہ کریں۔ تاکہ ان کی روزہ کشائی کے وقت وہ روزہ کی اصل روح سے آگاہ ہوں۔ قرآن شریف کی تلاوت ترجیح و تفسیر کے ساتھ کریں اور بچوں کو بھی تلقین کریں۔ دن میں ایک وقت مقرر کریں جب ان سے پوچھیں کہ آپ نے کون سی سورہ کوئی آیات کا ترجمہ و تفسیر پڑھی۔ ان سے سنیں، ان کو سمجھائیں اور آپ نے جو پڑھا وہ بھی بتائیں۔ کوشش کیجئے کہ بچوں کو قرآن کریم کی چھوٹی چھوٹی سورتیں یاد ہوں۔ اس کے لئے ان کے مابین مقابلہ بھی رکھا جاسکتا ہے۔ دھیان رہے کہ بچے تجوید کے ساتھ صحیح تلفظ کی ادائیگی کے ساتھ یاد کریں۔ اس طرح وہ بچیاں جو تراویح کی ادائیگی کے لئے مسجد نہیں جاتیں۔ گھر پر تراویح نماز ادا کر سکیں گی۔ روزانہ کم از کم ایک حدیث اور اس کا ترجمہ اور مختصر تشریح ضرور بیان کریں۔ بچوں سے ان کو ایک علیحدہ کاپی میں لکھنے اور یاد کرنے کی تلقین کریں۔ ہر کام کے دوران اور چلتے پھرتے دعائیں اور اذکار پڑھتی رہیں اور بچوں کو بھی تلقین کریں اس کے لئے دوپہ کام کاج کے دوران نہ پہنچتی ہوں تو اسکا ر ف پہن لیں۔

رمضان المبارک میں اعمال کے کئی گنا ثواب اور اعتکاف کی فضیلت کے متعلق اکثر جگہ درس قرآن کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ بچوں کے ہمراہ اس میں شرکت کریں۔ آگاہ کریں۔ زکوٰۃ نکالتے وقت بچوں کو بھی اس میں شامل رکھیں۔ رمضان سے چند دن قبل ہی اس کی ادائیگی مستحقین میں کر دیں۔ راشن خرید کر غرباء میں تقسیم کرنا چاہتی ہیں تو رمضان سے قبل کر دیں۔ تاکہ اس ماہ مبارک کی ابتدائی سحر و افطار میں وہ بھی اپنے اہل خانہ کے ہمراہ سحر و افطار کا اہتمام کر سکیں۔ جائے نماز، ٹوپیاں، نماز کے دوپٹے چادریں سب زائد نکال کر رکھیں کیونکہ رمضان میں سب ایک ساتھ نماز پڑھتے ہیں یا

تراویح، دھلوانا ہو تو دھلوالیں۔

تراویح کے بڑے اجتماعات میں بھی جانے نماز ساتھ لے کر جانا پڑتا ہے۔ ماسی یا نوکر چاکر کے کام میں تخفیف کر دیں۔ بچوں سے کہیں کہ فلاں کام سب ایک ایک دن مل جل کر کریں گے۔

### سحر و افطار کی تیاری

روزانہ سحری و افطاری کے علاوہ اکثر گھرانوں میں افطار پارٹیز کا بھی اہتمام کیا جاتا ہے۔ یوں بھی مہمانداری، سنت ہے اور ہماری روایات کا حصہ بھی ہے۔ اسی طرح رمضان المبارک میں پڑوسیوں، بیانی، بیٹیوں اور سہیلیوں میں افطاری بھجوانا بھی ہماری خوبصورت روایت کا حصہ ہے، لہذا اگر خواتین رمضان المبارک سے قبل تیاریاں کر کے رکھ لیں تو رمضان المبارک میں کام کے اضافی بوجھ سے بچ سکتی ہیں۔

آم کا چھلکا اتار کر قاشیں کاٹ کر گہرے پلاسٹک کے ڈبے میں ترتیب سے رکھ کر اس پر تھوڑی سی چٹنی چھڑک کر اس پر بھایا آم کی قاشیں رکھ کر فریزر میں رکھ دیجئے، آم کا ٹھیک بنانا ہو تو جھٹ پٹ تیار ہوگا۔ بس آم کی چند قاشیں دودھ، چھنی برف بلینڈر میں بلینڈ کر لیجئے، بھجور کی گھلیاں نکال کر پلاسٹک بیگ میں بند کر کے فرج میں رکھ دیں۔ بھجور کا ٹھیک با آسانی بن جائے گا۔ لیموں کا رس نکال کر چھوٹی چھوٹی پلاسٹک کی تھیلیوں میں ڈال کر منہ بند کر کے فریزر کر لیں یا برف کی ٹرے میں جمادیں۔ جم جائے تو نکال کر ایک پلاسٹک بیگ میں بھر کر فریزر کر لیں۔ لیموں کی سلکٹین بنانی ہو لیموں پانی بنانا ہو یا کسی کھانے میں استعمال کرنا ہو۔ چند منٹ قبل ایک کیوب نکال لیں اور استعمال کریں۔

### افطار کے لئے

کالے اور سفید پنے علیحدہ علیحدہ رات بھر بھلو کر صبح بال کر چھان لیں، حسب ضرورت پلاسٹک کی تھیلیوں میں بھر کر فریزر کر لیں۔ چٹا چاٹ، آلو چھولے، فروٹ چاٹ، دہی پھلکی اور چھولوں کی چاٹ، مصلیٰ پنے، مرغ چھولے، انڈے پنے، چنوں کا پلاؤ یا چنوں کا رائیہ اور ایسی ہی بے شمار شرجھٹ پٹ با آسانی پکا سکیں گی۔ دہی بڑے کی ٹکیاں اور پھلکیاں بنا کر قتل کر کاغذ پر نکال لیں ٹھنڈا کر کے پلاسٹک بیگ میں ڈال کر فریزر کر لیں۔ افطار کے وقت سے ایک دو گھنٹے قبل حسب ضرورت نکال کر کسی پیٹ یا تھال میں پھیلا دیں یا نیم گرم پانی میں



ڈال کر چھلنی میں ڈال دیں یا ہاتھوں سے دبائیں۔

پانی نکل جائے تو پھینٹی ہوئی دہی ڈالیں۔ جھٹ پٹ دہی بڑے تیار ہوں گے۔ رول، سمو، ہف، پیٹیس، وونون بنا کر ٹرے میں ڈال کر فریزر کر لیں۔ جم جائیں تو پلاسٹک بیگ میں ڈال کر فریزر کر لیں، منی پیزا بنا کر ٹھنڈے کر کے پلاسٹک بیگ میں ڈال کر فریزر کر لیں۔ افطاری کے علاوہ چھوٹے بچے جو روزہ نہیں رکھتے ان کے لئے بھی بہترین ہے، جب بچوں کو بھوک لگی، پیزا نکال کر گرم کر کے دے دیں، اس کے علاوہ میدہ گوندھ کر چھوٹی روٹی تیل کر چکن چیز بھر کر سمو۔ بنا کر ہکاقل کر ٹھنڈا کر کے فریزر کر لیں، مختلف طرح کے کباب بھی فریزر کر کے رکھ سکتی ہیں۔

شامی کباب کا مصلیٰ پینے کے بعد اس میں انڈا ملا کر کباب کی ٹکیاں بنا کر ٹرے میں ترتیب سے رکھیں جم جائے تو پلاسٹک کی تھیلیوں میں پیکٹ بنا کر رکھ لیں۔ اس طرح انڈا کافرانی کرنے سے بچ جائیں گی۔ چٹلی کباب بنا کر فریزر کئے جاسکتے ہیں۔



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں لکھیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو م ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✧ ایڈفری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



### کھانے اور سحری کی تیاری

گوشت اور مرغی اہل کر چھان کر حسب ضرورت مقدار کے پیکٹ بنا کر فریز کر لیں۔ افطاری یا تراویح کے بعد کھانے کا اہتمام کرنا ہو یا سحری تیار کرنی ہو۔ منٹوں میں کھانا تیار ہوگا۔ گرم تیل میں چکن یا گوشت بھون کر مصالحہ ڈالا۔ نمائش کا پیسٹ ڈالا پھر دم پر رکھ دیا، کڑا اسی تیار ہے۔ اسی طرح پلاؤ کے لئے لال پیاز ڈال کر گوشت یا چکن بھون کر مصالحہ دہی بھون کر پانی چاول اور نمک ڈال دیں۔ پانی دم پر رکھ دیں۔ جھٹ پٹ پلاؤ تیار ہے، اگر چکن اہل کر چھانے وقت بخنی کو بھی ایئر ٹائٹ بکس یا پلاسٹک بیک میں فریز کر کے رکھا ہے تو وہ پلاؤ میں پانی کی جگہ استعمال کر لیں۔ اسی طرح ابلایا ہوا گوشت یا مرغی سے کئی طرح کے سالن، پلاؤ، چائینیز ڈشز، کباب، رول غرض کئی طرح سحر و افطار اور دوکوت طعام کے لئے بھی کئی اقسام کے کھانے جھٹ پٹ تیار ہونگے۔

پراٹھے کا آٹا گوندھ کر روٹیاں تیل کر ایک تھال میں پھیلاتی جائیں۔ پھر روٹی کے برابر پلاسٹک شیٹ کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ہر پلاسٹک شیٹ کو ہلکا سا گھی سے چکنا کر کے اس پر پراٹھا رکھ کر اس پر دوسری پلاسٹک شیٹ رکھیں اسی عمل کو دہرائیں اور چھ یا بارہ پراٹھوں کو پلاسٹک بیک میں کر کے فریز کر لیں۔ اس طرح پراٹھوں کے پیکٹ بنا کر رکھ لیجئے۔

### صفائی سحرائی

ایسے قیمتی اور اصول دنوں کو اضافی گھریلو کام کاج، صفائی سحرائی وغیرہ کے بجائے اپنے رب کو راضی کرنے کے لئے وقف کر دینا چاہئے، لہذا رمضان سے قبل تمام گھر کی صفائی اچھی طرح کر لینی چاہئے۔ جالے صاف کر لیں، پتھرے بیتاں صاف کرنے کے ساتھ اچھی طرح فرنیچر، دیواریں غرض مکمل صفائی کر لیں۔ تاکہ عید پر تھوڑی سی صفائی سے بھی گھر چمکتا محسوس ہو۔ باورچی خانے کی تمام کینٹ کا سامان نکال کر اچھی طرح صفائی کیجئے کوشش کیجئے ایسا سامان، ایسے برتن جو سالوں سے زیر استعمال نہیں کسی غریب مستحق کو دے دیجئے، فریزر فریج کی بھی اسی طرح صفائی کر لیجئے، اگر آپ کے فریزر میں گوشت وغیرہ یا کچھ اشیاء فریز کی ہوئی ہیں تو پہلے آپ اس کو فریزر کی اوپری جالی پر رکھ لیں جب برف کم رہ جائے پھر اس کو فریج میں رکھ دیں۔ اس وقت تک فریج کا دروازہ نہ کھولیں تاکہ فریج میں ٹھنڈک رہے۔ پھر فریزر صاف کر کے تمام سامان فریزر میں رکھ کر پھر فریج کو فائنٹ صاف کر کے فریج کو آن کر دیں، پردے، صوفوں کے کور، کٹن کور، گاؤٹیکے کے غلاف وغیرہ بھی دھولیں۔ استری کر کے ان کو لگا دیں۔ عید سے قبل اگر کوئی غلاف یا کور وغیرہ میلے محسوس ہوں تو روزمرہ کے کپڑوں کی دھلائی کے ساتھ دھولیں۔ اس طرح عید سے قبل صفائی کے اضافی بوجھ سے بچ جائیں گی۔ الماریوں کی بھی صفائی کریں۔ کئی کئی سالوں سے پڑے ملبوسات کو مستحقین میں تقسیم کر دیں۔ بچوں کو بھی یہی تلقین کریں۔

### خریداری

رمضان سے قبل رمضان اور عید کی خریداری خواتین کے لئے سب سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے، سب سے پہلے عموماً دگنہ راشن کی فہرست بخنی ہے کیونکہ سحر و افطار کے انواع و اقسام کے پکوان کے اجزاء بھی اس میں شامل ہوتے ہیں۔ کوشش کیجئے کہ اگر آپ اپنی ماسی اور نوکروں میں راشن کی تقسیم کرتی ہیں تو وہ بھی رمضان سے قبل ان کو دے دیں۔ عید کے ملبوسات اپنے، اہل خانہ، بچوں،

کچے قیے کے کباب کے لئے قیے میں مصالحہ ملا کر رکھ لیں پھر بڑے پروٹی کا چورا پھیلا کر قیے کی تکیہ بنا کر روٹی کے چوڑے پر رکھ کر تھیلی کی مدد سے پھیلائیں، اس طرح کہ روٹی کا چورا کباب پر ہر طرف لگ جائے یہ کباب زیادہ موٹے نہیں بنے، اس کو بھی بڑے میں شامی کباب کی طرح رکھ کر پھر پیکٹ بنا کر فریز کر لیں۔ تلنے کے وقت پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈبو کر دھبی یا درمیانی آٹچ پر تلیں، دونوں طرف سے گولڈن براؤن ہونے پر نکال لیں۔ دالیں نہیں کر رکھی جاسکتی ہیں۔ دہی بڑے، پکڑے وغیرہ بنانے میں بے حد آسانی رہے گی۔ رات بھر دال بھگو کر رکھ لیں۔ صبح میں دال دھو کر چھلنی میں رکھ دیں۔ پانی نکل جائے تو پیس کر مصالحہ ملا لیں یا بغیر مصالحہ ملائے دال کو پلاسٹک کی تھیلی یا پلاسٹک کے ایئر ٹائٹ بکس میں فریز کر لیں۔

### چٹ پٹی پنٹیاں اور افطار کا ذائقہ

افطار کا ستر خوان پنٹیوں کے بغیر ادھورا محسوس ہوتا ہے۔ پکڑے ہوں، چاٹ ہو یا دہی بڑے، کھٹی ٹٹھی پنٹیوں کے بغیر ذائقہ نامکمل سا لگتا ہے۔ املی کی چٹنی، کھجور کی چٹنی، ہرے دھنئے، پودینے کی چٹنی پیس کر بنالیں۔ تمام پنٹیوں کو چھوٹی چھوٹی بوتلوں یا پلاسٹک کی چھوٹی تھیلیوں میں ڈال کر تھیلی کا منہ بند کر کے فریز کر لیں۔ تاکہ حسب ضرورت ایک یا دو پیکٹ نکال لیں۔ تمام چٹنی روزانہ نکالنے سے یہ خراب ہو سکتی ہے۔ حسب ضرورت استعمال کے لئے نکالیں بقیہ خراب ہونے سے بچی رہے گی۔

### املی کی چٹنی بنانے کے لئے

ایک پیالی املی کے گودے میں حسب ذائقہ نمک، ایک چائے کا چمچ کٹی ہوئی لال مرچ، ایک چائے کا چمچ بھنا ہوا کننا ہوا زیرہ اور دو کھانے کے چمچ کننا ہوا گڑ ڈال کر پکائیں اور گاڑھا ہونے پر چوبے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔

### دہی کی چٹنی

ایک گھٹی ہرا دھنیا، آدھی گھٹی پودینہ، ایک کھانے کا چمچ سفید زیرہ، تین سے چار ہری مرچیں، چٹکی بھر نمک کو بلیئنڈر میں ڈال کر پیسیں، پھر اس میں آدھی پیالی دہی اور ایک ڈبل روٹی کا سلاٹس ملا کر بلیئنڈ کر لیں۔

### چھوہارے کی چٹنی بنانے کے لئے

چھ سے آٹھ چھوہاروں کو دھو کر اس کے بیج نکال لیں اور چھوٹے ٹکڑے کر کے آدھی پیالی پانی میں اہل لیں۔ اچھی طرح گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو چوبے سے اتار لیں۔ اس میں دو جوئے لہسن، آدھا چائے کا چمچ نمک، ایک چائے کا چمچ زیرہ، حسب پسند کچی املی اور تین سے چار ٹائبت لال مرچیں ڈال کر بلیئنڈر میں بلیئنڈ کریں۔ ساتھ ہی تین سے چار کھانے کے چمچ سرکہ یا لیموں کا رس بھی شامل کر دیں۔

### ہری چٹنی بنانے کے لئے

ایک گھٹی ہرا دھنیا، آدھی گھٹی پودینہ، ایک کھانے کا چمچ سفید زیرہ، تین سے چار ہری مرچیں، چٹکی بھر نمک اور دو سے تین کھانے کے چمچ لیموں کا رس ملا کر پیس لیں۔ ان تمام پنٹیوں کو حسب پسند مختلف کباب، پکڑوں اور سموسوں کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے۔ چٹنی کو نکالنے ہوئے احتیاط برتن کہ صاف خشک بیج کا استعمال کریں۔



سب سسر سب کے لئے رمضان سے قبل تیاری کر لیں۔ رمضان المبارک میں بازاروں اور درزیوں کے پاس جانے سے بچ جائیں گی۔ بچوں کو اپنے ہاتھ سے محبت اور عاجزی کے ساتھ ان ملبوسات کے تحفے دینے کا کہیں۔ تاکہ ان میں بھی یہ عادت پختہ ہو جائے اور نیکی کا یہ سلسلہ جاری رہے، بچوں کو باور کرائیں کہ ان کے انداز یا گفتگو سے تکبر یا فخر نہ جھلکے، بصورت دیگر یہ نیکی ضائع ہو جائے گی۔ کیونکہ انسان کی حیثیت نہیں کہ وہ کسی کو کچھ دے سکے یہ رب تعالیٰ کا کرم ہے جو ہمیں عطا کیا ہے اور اسی لئے عطا کیا ہے تاکہ ہم دوسروں کی مدد کر سکیں۔ آپ ان تمام درج بالا باتوں پر عمل کر کے ماہ صیام کے بابرکت مہینے میں عبادات کو زائد وقت دے سکیں گی اور ماہ مبارک کی رحمتوں اور برکتوں سے فیضیاب ہو سکیں گی۔





## اوریرے ORRERY

یہ ہے 3-in-1 کو مہوٹریٹ

مہر اعظم کالبنانی اور برازیلی فوڈ... خوشگوار تجربہ

شاہین ملک

ماہ جون جولائی تہی گرمیوں کے ساتھ چھٹیوں کا زمانہ بھی ہے۔ بچے بڑے دن کے وقت تو کسی نہ کسی سرگرمی اور مصروفیت میں گزار لیتے ہیں مگر شام اور رات کے وقت باہر گھومنا پھرنا چاہتے ہیں۔ اچھے کھانے کے شائقین نے ریستورنٹس کا سراغ لگاتے رہتے ہیں اور ہم بھی اپنے ان صفحات میں آپ کو اپنی آزمائی ہوئی جگہوں کا حال احوال بتاتے ہیں تو اسی لئے آج کراچی کے ساحل سے کچھ فاصلے پر ORRERY آتے ہیں تاکہ یہ بتا کر سکیں کہ انتظامیہ اسے قمری ان دن کو مہوکیوں کہتی ہے اب تک تو ہم نے برگرز کے آؤٹ لیس پر کو مہو سیریز دیکھی اور خریدی تھی۔

پہلے ORRERY کی روح رواں مہر اعظم کا تعارف حاصل کر لیتے ہیں۔ آپ ہر دم ہر آن کچھ نہ کچھ نیا کرنے کی ٹھان رکھتی ہیں۔ بوتیک کے بعد ایک عرصے سے ریستورنٹ بزنس میں ہیں اور اب تین منزلہ ریستورنٹ جس میں پہلی منزل کے حصے کو Estrela کا عنوان دیا گیا ہے۔ جہاں قدم رکھتے ہی دھیمے سروں میں موسیقی آپ کا استقبال کرتی ہے۔

ہم نے یہاں ٹمائو سوپ اسٹیشن گورے سلاوے کھانے کی شروعات کیں۔ اس سلاوے میں ٹری کے چھوٹے چھوٹے سائز کے ساتھ چلغوزے بھی شامل کئے گئے تھے۔ اسی طرح جھوک چکا دینے والی ایک اور ڈش فرائیڈ کالا ماری بھی بہتر انتخاب ہو سکتی ہے۔ اس جگہ کی ایک شاندار ڈش Poulet Farci مرغی کے فلیڈ کو کریمی وائٹ ساس اور آکا دو میں پکایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ فرائیڈ پرائز اور سٹیفڈ مشرومز بھی ذائقہ دار ڈشیں ہیں۔ اگر آپ چھلی کو روایتی انداز سے ہٹ کر ٹیسٹ کرنا چاہتی ہیں تو کئی سرخ اور سیاہ مرچ اور گارلک بنی ساس کے ساتھ ضرور چکھیں۔ آپ کو گھر پر بھی منفرد انداز اور ذائقے کی چھلی تیار کرنے کی شاندار ریسیپی مل جائے گی۔

دوسری منزل پر اسی ریستورنٹ کی شاخ Cafe Ocoa بھی چلے۔ یہاں کی اندرونی آرائش میں قیمتی چمڑے کے صوفے، آرام دہ آرم چیئرز، سگار لائونج اور بڑے اسکرین کے ٹیلی ویژن سے آراستہ کیا گیا ہے۔ دوستوں کے ساتھ کرکٹ دیکھنے کا لطف یہیں آ سکتا ہے۔ Ocoa کے مینیو میں کئی قسم کے برگرز شامل ہیں اور ہر کسی کو علیحدہ ذائقے کی ٹانگ سے سجایا گیا ہے یعنی مشروم کے علاوہ چیز اور جیلا پیو آپ اپنی پسند سے کچھ بھی آرڈر کر سکتے ہیں مگر ہماری ماننے تو جیلا پیو برگرز زیادہ جوی ہیں۔ اس کے علاوہ سبز یوں کے سینڈوچز جسے براؤن بریڈ کے ساتھ بنایا گیا ہے جس پر ٹانگ کے لئے آکا دو، بھنی ہوئی مرچوں اور اسپیراگس استعمال کئے گئے ہیں۔ اگر آپ مسلم اسمارٹ نظر آنا چاہتی ہیں تو گرمیوں میں کھانے پینے کے لوازمات میں بہتری لاکر اپنا وزن قابو میں رکھ سکتی ہیں۔ اس منزل پر آپ کو ناشتے کے لوازمات پورا دن دستیاب ہوتے ہیں۔ خاص کر امریکن برگرز، پز اور سینڈوچز کی ورائٹی یہاں دستیاب ہے۔

### چلے چمت پر چلیں اور دیکھیں فضائی نظارہ...

یہاں آپ کو گرل اور باری کیو آئٹم خوشبوئیں بکھیرتے نظر آئیں گے۔ چمت کے اس حصے میں لبنانی اور برازیلین باری کیو آپ کو شام 7 بجے کے بعد سے پیش کئے جاسکتے ہیں۔

اگر ساحل کنارے نہ جائیں کہ وہ تو آپ کا دیکھا بھلا ہے مگر چمت سے پوری ساحلی پٹی اور ہاپر اسٹار کے اطراف کی عمارتیں جو اس وقت برقی قہقروں سے جگمگ کرتی ہیں یہاں دلچسپ نظارہ دیکھیں۔ ORRERY کا یہ منظر زیادہ دلآویز ہے اور چھٹی کے دن برج کے لئے بھی یہ چمت دستیاب ہوتی ہے۔ خاص کر سرویوں کے موسم میں بالکونی کا منظر دلکش تاثر دیتا ہے۔

آپ خواہ پہلی بار یہاں آئیں یا بار بار ایونٹ منیجر آپ کے پاس چل کر آتا ہے۔ اپنی سرومز کے معیار پر کڑی نگاہ رکھتا ہے۔ سب سے اچھی بات جو مجھے محسوس ہوئی وہ اپنے قارئین کو بتاتی چلوں کہ ہر میز اور نشستوں کے چند قدم کے فاصلے پر آپ کی مٹی گرل موجود ہے آپ جو آرڈر دیں وہ آپ کے سامنے گرل ہوگا۔ خود آپ چاہیں تو اٹھ کر Skewers کو الٹ پلٹ بھی سکتے ہیں۔ کچھ شائقین یہاں لو سٹراچی نگاہوں کے سامنے بھواتے ہیں اور کچھ Skewer Fraldinha Steak جو خاص کر برازیل کی اسٹیک ہے اور خاص ذائقہ مگر ایسا بہتر کہ آپ دوسری بار بھی کھانا چاہیں گی۔ غالباً یہ Bordelaise Sauce کی ٹانگ کی وجہ سے محسوس ہوتا ہے۔

کھانا کسی بھی جگہ کھایا جائے جب تک منہ میٹھا نہ ہو لطف کہاں آتا ہے خاص کر مجھ جیسے میٹھے کے شائقین کو، لہذا ہم نے اسٹراچی کے موسم کا بھرپور لطف لینے کے لئے Strawberry Pavlova کے ساتھ چاکلیٹ ملا کے کھایا اور دونوں ذائقوں کو اب تک یاد رکھے ہوئے ہیں۔ ایسا ہی ہوتا ہے خاص اس وقت جب آپ کسی نئی جگہ جا کر ذائقہ دار کھانا کھاتے ہیں اور پھر کسی نئے ذائقے سے متعارف ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنی اس کیفیت کو یوں بیان کرتے ہیں کہ کلبس کو امریکہ دریافت کر کے جتنی خوشی ہوئی ہوگی کسی نے ریستورنٹ جا کر مایوس نہ ہونا بھی کلبس کی خوشی سے کم نہیں ہوتا۔ واہ کیا کہنے! کھانوں کا ذوق رکھنے والوں کے۔





## آج باہر ہی کچھ کھاپی لیں

اور کچن سے لے لیں چھٹی بھی...



• جی چاہتا ہے کہ جب آؤنگ پر نکلے ہی ہیں تو باہر ہی سے کچھ کھاپی لیں۔ نئے ڈالڈے، نئے رستوران اور ان کے ایسے کھانے جو اب تک نہ چکے ہوں انہیں آزما لیا جائے۔ اس ضمن میں ہم اپنے کچھ تجربات آپ کو بتاتے ہیں۔

لاہور کے شائقین میں امریکن اسٹائل کے ایک اچھوتے ڈالڈے والا Mississippi The Grill House کے نام سے کھلتے والا رستوران مقبول ہو رہا ہے۔ گلبرگ-II میں باربی کیو کی مخصوص سائز کے ساتھ امریکن اسٹائل میں آپ چاہیں تو برگر آؤڈر کریں یا لائیو کچن میں خود کھڑے ہو کر اپنی پسند سے فلیور کا انتخاب کریں۔ امریکن اسٹیک یا پرائز اور چکن کچھ بھی جو آپ کو سیر بھی کر دے اور چھٹی منانے کا لطف بھی آجائے۔ ڈالڈے میں یہ گرل ہاؤس بچوں اور بڑوں کو مایوس نہیں کرتا۔



• کیفے Zouk نے کراچی کے خیابان شمشیر وینس کے علاوہ کراچی ہی کے سندھی مسلم اور اللہ والی چورنگی کی شاہراہ کے عزم پر اپنی برانچ کا آغاز کیا ہے۔ امریکا نژاد تھائی فوڈ اپنی خاص سائز کے ساتھ پیش کرنے کی اولین روایت کیفے Zouk نے ڈالی اور اب سندھی مسلم ہاؤسنگ سوسائٹی کے چوراہے پر جہاں Nando's، میرٹھ کے کباب، بریانی، KFC، Gloria Jeans اور Del Frio کے علاوہ Royal موجود ہیں وہیں چند قدم کے فاصلے پر Hobnob اور Zouk بھی ہیں اب یہ آپ پر منحصر ہے کہ کھانوں کے انتخاب میں آپ کی چوائس کیا رہتی ہے۔ کیا صرف شام کا ناشتہ یا بھرپور Meal؟

### • Veranda Bistro گلبرگ

لاہور میں اتوار کے روز بچنے کرنے کے لئے مناسب ترین انتخاب کیا جاتا ہے۔ رستوران کی اندرونی آرائش، عملی مہمان نوازی اور نگاہوں کو خیرہ کرتی ہوئی روشنیاں اس پر مہارت سے تیار کیا ہوا کھانا Thin Crust پزا، فروٹ سلاڈ، تازہ بیکڈ بریڈ، بیف ڈیلاٹس



کے ساتھ ساتھ براؤنیز، پیسٹریز، ٹارٹس اور... اور بچے خوش ہو جائیں کہ ان کے من پسند چاکلیٹ کے ساتھ کافی پیسٹریز بھی موجود ہیں جو کسی دوسرے رستورانٹ میں ہم نے نہیں کھائیں۔ گلبرگ-II میں Salt'n Pepper میں کھانے کا لطف مختلف تاثر دیتا ہے۔ انتظامیہ نے پول سائڈ والا ان برآمدہ اور ڈالڈے پول تیلوں جگہوں پر نشیمنوں کا اہتمام کر رکھا ہے۔ اگر آپ نے براہ راست باربی کیو کے انتظام کو دیکھا ہے تو یہ خدمت بھی پیش کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ Spa اور سونگ پول کی اضافی خدمات کے لئے سکھ چین ویل میس کلب جوائن کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ یا آپ کے بچوں کی سالگرہ چھیٹیوں میں آ رہی ہو تو Salt'n Pepper کیفے سے بڑھ کر مناسب جگہ کوئی نہیں۔ کراچی آئیں تو یہاں ساحلی کنارے پر بنے رستورانٹس جن میں سیور، میراج، کولاچی، سجاد، باربی کیو ٹاونٹ اور دیگر جگہیں ساحلی ہواؤں اور چھتیاں رات کو ٹنگ آلود فضاؤں سے محروم رکھتی ہیں۔ ان تمام جگہوں پر کھانا پکانے والوں نے لذت کام و دہن کے سلسلے کو اعلیٰ معیار تک لے جانے میں کسر نہیں چھوڑی۔



• ٹنگ حلال پشتون گرل کا نیا رستوران ضرور ہے جو آپ کو نام کی نسبت سے تھوڑا عجیب سا لگے گا تاہم خوش ہو جائیے کہ یہ ٹنگ حلال ہی ہے کچھ اور نہیں...

فورٹ روڈ لاہور میں کچھ فاصلے ہی پر فوڈ اسٹریٹ ہے۔ اگر اس میں آچو کچھ اچھا نہ لگ رہا ہو یا آپ کوئی نیا ڈالڈہ ڈھونڈنا چاہتے ہوں تو لاہور میں بیٹھ کے خیبر پختونخوا کے کھانوں سے لطف اندوز ہونا ہرگز بھی گھائے کا سودا نہیں۔ ان کے کھانے پکانے والے وہیں سے تعلق رکھتے ہیں۔ نرم و ملائم گوشت میں بنی ڈشز اور خاص کر (پٹنی) والے پلاؤ کا کیا کہنا اور اگر آپ اپنے سامنے پلاؤ کا بگھار لگتے دیکھ لیں تو بار بار ٹنگ حلال آئیں گے۔ ہمارے استفسار پر پشتون گرل کے صاحبان نے بتایا کہ دراصل اس ڈالڈہ دار رستوران کے پس پردہ اندازہ اسلام آباد کی ٹیم کام کر رہی ہے۔ "اندازہ" پاکستان کے چند بہترین ڈالڈہ دار کیوزین پیش کرنے والا رستوران ہے۔



## کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈائیڈ وائزری سروس

شروع میں ہی تیز رفتاری سے بیڑ چلانے کی وجہ سے آمیزے میں ایئر اکٹھی نہیں ہوتی اس کے علاوہ ضرورت سے زیادہ بیٹ کرنے سے بھی کیک خراب ہو جاتا ہے کیونکہ اس کی وجہ سے آمیزے میں گلوٹن زیادہ بنتا ہے اور نتیجتاً کیک سخت ہو جاتا ہے، اس کے علاوہ زیادہ دیر تک بیک کرنے پر بھی اس میں موجود نمی بخارات میں تبدیل ہو جاتی ہے اور وہ خشک ہو جاتا ہے۔ ان باتوں کا خیال رکھ کر آپ مطلوبہ نتائج حاصل کر سکیں گے۔

کریلوں کی کڑواہٹ دور کرنے کا طریقہ بتادیں میرے ہاتھ سے بہت ہی کڑوے پکتے ہیں؟  
غیر مرزا... ٹنڈو جام



کریلوں کو چھیل کر حسب پسند سائز میں کاٹ لیں اور فوراً ہی گرم تیل میں فرائی کر لیں۔ یہاں تک کہ لائٹ گولڈن ہو جائیں۔ اب اپنی پسندیدہ ترکیب کے مطابق پکا کر تیار کر لیں بغیر چھیلے کر لیے پکانے ہوں تو ان کے دونوں سروں کو کاٹ کر علیحدہ کر دیں۔ لمبائی کے رخ پر ایک چیرہ لگائیں اور چھوٹے چھچھے کی مدد سے کر لیے کے

تمام بیج اور سفید گودا بہت صفائی سے نکال کر علیحدہ کر دیں۔ آخر میں ان پر نمک مل کر چھلنی میں رکھ کر کم از کم دو گھنٹہ کے لئے تیز دھوپ میں رکھ دیں۔ یہاں تک کہ کڑوا پانی نکل کر بہہ جائے اب سادہ پانی سے اچھی طرح دھولیں۔ چھلنی میں خشک کرنے کے بعد سالم کو بھر کر پکائیں یا پھر قتلوں کی شکل میں کاٹ کر پکائیں۔ بھرے ہوئے کریلوں پر دھاگہ پیٹ کر پہلے فرائی کریں پھر ہانڈی میں شامل کریں۔ اس کے علاوہ ان کی تیاری میں کیری، املی یا خشک کھٹائی شامل کر دی جائے تو ذائقہ بھی اچھا ہو جاتا ہے اور کڑواہٹ بھی کم ہو جاتی ہے۔

چنے کی دال کے حلوے میں جتنا بھی گھی شامل کر لیا جائے تمام جذب ہو جاتا ہے مجھے آدھ کلو چنے کی دال کے لئے گھی کی درست مقدار بتادیں  
انم سعود... بونیر

آپ نے درست فرمایا چنے کی دال کے حلوے میں گھی کے تناسب کا تعین ذرا دشوار ہو جاتا ہے اور اکثر تیار ہونے کے بعد کبھی کم اور کبھی زیادہ ہو جاتا ہے درست تناسب کا انحصار اگرچہ آپ کی پسند پر بھی ہوتا ہے لیکن آدھ کلو چنے کی دال میں دو پیالی بنا سہتی گھی کسی حد تک مناسب ہوتا ہے اور وہ اس صورت میں کہ ڈیڑھ کپ کے قریب کھویا بھی ترکیب میں موجود ہو بصورت دیگر دو سے تین کھانے کے چمچے گھی کی مقدار



کو بڑھا سکتی ہیں۔

میں نے خشک جلد کے لئے کئی چیزیں آزمائی ہیں وقتی فائدہ ہوتا ہے کچھ عرصہ کے بعد وہی کیفیت دوبارہ ہو جاتی ہے؟  
آمنہ عبداللہ... کراچی



ضرورت سے زیادہ خشک ہاتھوں اور پیروں کے لئے دو سے تین عدد بادام پانی میں تین سے چار گھنٹوں کے لئے بھگو دیں بادام کے پیٹ میں ایک چائے کے چمچے کی مقدار میں انڈے کی زردی، ایک چائے کا چمچے سرسوں کا تیل اور دو سے تین کھانے کے چمچے تازہ دہی شامل کر لیں۔ اچھی طرح ملا کر نرمی سے

ہاتھوں اور پیروں پر لگائیں پندرہ منٹ بعد سادہ پانی سے دھو کر نرمی سے خشک کر لیں۔ یہاں اس بات کا سمجھنا بھی ضروری ہے کہ جلد کی بیرونی سطح کو باقاعدہ اور مسلسل دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ ہاتھ پیروں کی مسلسل نمی گردوغبار اور گھریلو خواتین کے معاملے میں تو مختلف ڈٹرجنٹ کا بھی سامنا کرنا ہوتا ہے۔ جس کے نتیجے میں نہ صرف جلد کی قدرتی نمی برقرار رہنا ممکن نہیں ہوتا بلکہ مذکورہ کیفیات اسے مزید نقصان پہنچا سکتی ہیں دوسری وجہ جو کہ زیادہ اہم ہے وہ یہ کہ کسی جلد کی بیماری یا الرجی کی وجہ سے بھی جلد کی حساسیت میں اضافہ ہو جاتا ہے اگر کافی عرصہ سے یہ صورتحال برقرار ہے تو پھر فوری طور پر مستند معالج سے معائنہ کروائیں تو زیادہ بہتر یہ ہوگا کہ جلد کے ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی کے ساتھ عمل کریں۔

آپ مجھے بیکنگ شروع کئے ہوئے کچھ ہی عرصہ ہوا ہے میں اسپونج کیک بہت اچھا بنا لیتی ہوں جس میں انڈوں کو کیسٹرشوگر کے ساتھ پھیننا جاتا ہے، اب میں نے بٹرکیک بنانے کی کوشش کی تو بہت ہی سخت بنا اور پھولا بھی نہیں۔ کئی مرتبہ کوشش کر چکی ہوں لیکن نتیجہ وہی رہا، اس سلسلے میں آپ میری مدد کریں تو بہت خوشی ہوگی  
رابعہ سمیع اللہ... حیدرآباد

جس قسم کا کیک آپ بنانا چاہتی ہیں اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ کے پاس ایک صحیح ریسیپی موجود ہو۔ روایتی طور پر اس کیک کی تیاری میں مکھن، چینی اور انڈوں کا وزن بالکل برابر رکھا جاتا ہے، مثال کے طور پر مکھن، چینی اور انڈوں میں 100 گرام ہونا چاہئے۔ اس کے علاوہ دیگر تناسب کے ساتھ بھی اسے بنایا جاتا ہے۔ لیکن



بہتر یہ ہوگا کہ ابتدا میں آپ دیئے گئے فارمولے کے مطابق مطلوبہ مقدار میں کیک کا آمیزہ تیار کریں۔ کیک کا آمیزہ تیار کرنے کے دوران سب سے زیادہ خیال اس بات کا رکھئے کہ مکھن کو اچھی طرح پھینٹ لیں پھر اس میں چینی شامل کرنے کے بعد پھینٹیں، شروع میں بیٹر کی رفتار کو بہت کم رکھیں کیونکہ



# ڈالدا کا دسترخوان

یوں تو میں گھر کے کام کاج جلدی جلدی کرتی ہوں لیکن پھر بھی خاص مواقع پر کافی پریشانی کا شکار ہو جاتی ہوں۔ یا تو کچھ ضروری کام ہونے سے رہ جاتے ہیں اور یا پھر میرے معیار کے مطابق نہیں ہو پاتے پلیز میرے مسئلہ کا حل بتا دیں امید ہے میری جیسی بہت سی خواتین کے لئے مفید ثابت ہوگا؟

پروین حیات... گوجرانوالہ

بالکل بجا ارشاد فرمایا ان صفحات پر دی جانے والی ٹپس اسی مناسبت سے تحریر کی جاتی ہیں کہ روزمرہ گھرداری میں پیش آنے والی مشکلات کے آسان حل زیادہ سے زیادہ خواتین کیلئے مفید ثابت ہو سکیں۔ جہاں تک آپ کے سوال کا تعلق ہے اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ آپ کی مصروفیات کافی زیادہ ہیں۔ آپ اندازہ لگائیں کہ کہیں ایسا تو نہیں کہ آپ ہر کام آخری وقت میں انجام دیتی ہوں اس لئے کہ آپ کو معلوم ہے کہ آپ تیزی سے کام مکمل کر لیتی ہیں جس طرح ہم بچوں کو کچھوے اور خرگوش کی کہانی سناتے ہیں۔ ایس طرح ہمیں بھی اپنے کاموں کو تسلسل کے ساتھ کرنا ہوگا ابتدائی طور پر انہیں دو حصوں میں تقسیم کرنا ہوگا۔ پہلے وہ کام جو کہ قبل از وقت کرنا ممکن ہے۔ ان میں برتن، کپڑوں اور گھر کی صفائی ستھرائی، گھر والوں اور آپ کی اپنی تیاری سے متعلق امور قبل از وقت کر لئے جائیں تو بہت سہولت ہو جاتی ہے۔ دوسرا مرحلہ کھانا پکانے کا ہے پہلے سے تیار کئے ہوئے مینو کے مطابق تمام سودا سلف گھر پر موجود ہو۔ کوئنگ اور سر ونگ میں استعمال ہونے والی تمام کراکری اور بین دھو کر خشک کئے ہوئے ہاتھ کی دسترس میں ہوں۔ اس دوران مزید بہتر نتائج حاصل کرنا چاہیں تو روزمرہ کی نسبتاً غیر تعمیری سرگرمیوں کو ممکن ہو تو محدود کر دینا بہتر ہوتا ہے اور اس سے بچنے والے وقت کو بھی آپ اپنے آرام یا پھر کام کے معیار کو بہتر بنانے میں صرف کر سکتی ہیں۔

میں چاہتی ہوں کہ رمضان المبارک میں سحری کیلئے پراٹھے بنا کر فریز کر لوں جیسا کہ میں گزشتہ مرتبہ رمضان میں فریز کر چکی ہوں لیکن ان کا ذائقہ بازار میں ملنے والے فروزن پراٹھوں جیسا نہیں ہوتا اس سلسلے میں آپ کی رہنمائی درکار ہے؟

صائمہ فاروق... ملتان

آپ نے درست فرمایا، عموماً گھر پر تیار کئے جانے والے پراٹھے آنے سے تیار کئے جاتے ہیں، بازار میں دستیاب فروزن پراٹھے میدے کے بنے ہوئے ہوتے ہیں، لہذا ان کا ذائقہ اور ساخت گھر کے پراٹھوں سے کسی قدر مختلف ہوا کرتی ہے، آپ چاہیں تو ایک کلو میدے میں ایک کھانے کا چمچہ خیر حسب ذائقہ نمک اور چینی شامل کر دیں پھر 1/8 پیالی



بنا سکتی تھی ملا کر نیم گرم پانی سے گوندھ کر گرم جگہ پر ڈھانپ کر رکھیں، آدھ گھنٹہ بعد چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا لیں اور دوبارہ ڈھانپ کر دس منٹ گرم جگہ پر رکھیں۔ ہر پیڑے کی روٹی تیل کر اس پر گھی یا ماسٹر بٹف لگائیں دوبارہ رول کر لیں اور پیڑے کی شکل میں لے آئیں، تمام پیڑوں کے ساتھ یہ عمل دہرانے کی بعد پراٹھے تیل کر پلاسٹک شیٹ میں تھپہ در تھپہ رکھیں اور ایئر ٹائٹ باؤل میں رکھ کر فریز کر لیں اور بوقت ضرورت سیدھے تو سے یا فرائننگ پین میں ہلکی آنچ پر سینک لیں، اس دوران تھوڑا تھوڑا گھی یا کوئنگ آئل شامل کرتی جائیں سنہری ہونے پر اتار لیں

## Tip of the month Contest کے نتائج

### وزنر ٹپ

اس کوٹھیسٹ میں پہلی پوزیشن مریم عرفان (حیدرآباد) نے حاصل کی۔

ایک پاؤ لہسن اور رک کی پیسٹ کو محفوظ کرنا چاہیں تو اس میں ایک کھانے کا چمچ کوئنگ آئل اور آدھی چمچ نمک شامل کر کے یہ پیسٹ کالچ کی بوتل میں رکھ کر فریج میں رکھ دیں، بہت دن تک کارآمد ہوتا ہے۔ اس ماہ کے کوٹھیسٹ میں شرمین راجپوت۔ ٹنڈو آدم اور عائشہ ولید۔ سرگودھا رنزا پ قرار پائیں۔ آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی مٹی لگ بک ٹیکیشن۔



Helpline : 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

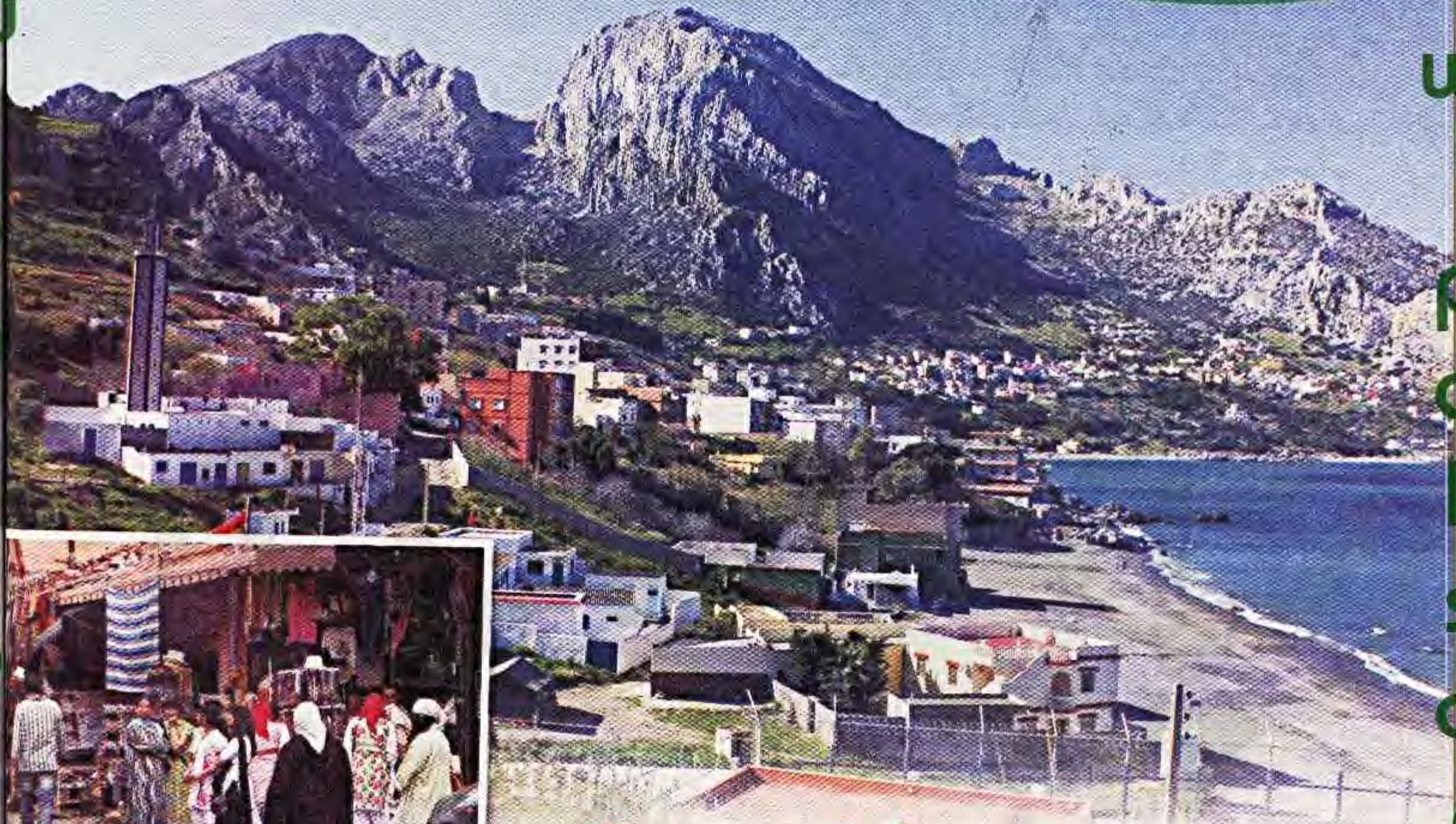
آپ اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ گھریلو خواتین مصروفیت کے سبب اپنا خیال نہیں رکھ پاتیں دیگر تقریبات اور عید کے موقع پر چند ایک روز قبل پارلر کی خدمات حاصل کرتی ہیں اور بجائے اچھی لگنے کے مختلف معلوم ہوتی ہیں ایسا کیوں ہوتا ہے؟



آپ کے سوال کا جواب آپ ہی کی باتوں میں موجود ہے تقریبات یا عید سے قبل چہرے کی ویکسنگ، ہیز کٹ اور دیگر ٹرینٹمنٹس کے بعد ان کے حلیہ میں اچانک نمودار ہونے والی تبدیلی کسی قدر مصنوعی تاثر کا سبب بنتی ہے۔ لہذا عید کی تیاریوں میں ان تمام کاموں کو بتدریج کیا جائے تو بہتر ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر مٹی کیور اور پیڈی کیور باقاعدگی کے ساتھ کرتی

رہیں۔ اسی طرح اگر چہرے کی ویکسنگ یا لٹچ کی ضرورت رہتی ہے تو یہ کام بھی معمول کا حصہ بنائیں یہاں ایک بات بہت ضروری ہے کہ لٹچ اور ویکسنگ بلا ضرورت نہ کروائیں اور ضرورت ہو تو ماہر بیوٹیشن کی خدمات حاصل کریں۔ زیادہ تر خواتین ان کے سبب چہرے پر پڑنے والے نشانات اور دیگر نقصانات کا شکار ہوتی ہیں اور خصوصاً عین تقریب کے موقع پر بہت شدید پریشانی کا سامنا کرتی ہوئی پائی جاتی ہیں۔ اسی طرح ہیز اسٹائل میں رونما ہونے والی بڑی تبدیلی جیسے کہ لمبے بالوں کو مختصر کروانا، زیادہ گھٹنگر یا لمبے بالوں کو سیدھا کروانا، یا ان کی رنگت میں نمایاں تبدیلی وہ غلطیاں ہیں جو کہ خاص مواقع پر اعتماد میں کمی کی وجہ بنتی ہیں کیوں کہ ابھی ان چیزوں سے وہ خود مانوس نہیں ہوتیں اور انہیں سنبھالنے اور دیکھنے والوں کے چونکا دینے والے تاثرات کیجھا ہو کر شخصیت کے وقار کو مجروح کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ اس ضمن میں سب سے معقول نظریہ یہ ہے کہ اپنی قدرتی خوبصورتی کو اجاگر کرنے کیلئے سنگھار کیا جائے نہ کہ حلیہ بدلنے کے لئے، اب کسی بیوٹی ٹرینٹمنٹ کا انتخاب کرنا ہو یا میک اپ اور لباس کے رنگوں کا مذکورہ اصول کو پیش نظر رکھیں اور خوبصورتی اور وقار میں اضافہ کریں۔





## مورو کو چلئے... مسلم مراکشی ثقافت دیکھئے

یہ جنوبی افریقہ کا جادوئی علاقہ ہے

شاہین ملک

جنوبی افریقہ کا اہم ملک جہاں ساحل اور صحرا ایک جان دو قالب کی طرح ملتے ہیں۔ یہاں ریت سے بنے گھروندے نما مکانات سیاحوں کو حیرت زدہ کر دیتے ہیں مگر یہی نہیں جزیرے، قصبے، گاؤں، ساحلی کنار اور جدید مسلم ثقافتوں کا حسن سب ہی کچھ دیکھنے کے قابل ہے۔ ذیل میں مورو کو یعنی مراکش کی چند خاص خاص چیزوں اور مقامات کا ذکر کر رہے ہیں تاکہ جب کبھی آپ کا وہاں جانا ہو آپ جانتے ہوں کہ کہاں کیا چیز دستیاب ہے اور یہ جگہ کیسی ہے؟

### Qualidia

سفید اور نیلے رنگوں کے رنگے ہوئے مکانات ملیں گے۔ یہ نہایت پرسکون علاقہ ہے اور لہروں کے تلاطم میں بھی سبک روی کا احساس اور لوگوں کے چہروں پر ملاحتیں چمکتی ہیں۔

کیسے سنہرے رنگ کے یہ افریقی ہوتے ہیں دوست نما بھی اور تھوڑے تھوڑے سے اجنبی بھی مگر آپ راستہ بھول جائیے یہ آپ کو منزل کا نشان دے دیتے ہیں کیونکہ مسافر آپ ہیں وہ تو مقامی باشندے ہی ہیں۔

مراکش کا ساحلی علاقہ جسے بہت زیادہ ترقی یافتہ نہیں کہہ سکتے تاہم یہاں عرب ملکوں جیسے بازار ہیں سرکاری مذہب اسلام ہے اور مسلم اکثریتی مقام ہے اور 15 سٹار ہوٹلوں کی سہولت موجود ہے۔

اس پٹی پر ہمیں مچھیروں کی بستی بھی نظر آتی ہے جو مچھلیگوں اور مچھلیوں کے برآمد کنندگان بھی ہیں چنانچہ اس شہر میں کیکڑے اور جھینگے کھانے کی ثقافت پروان چڑھی ہے۔ سمندر کنارے آپ کو



دیکھنے کا لطف بیان سے باہر ہے۔  
Aguergour شہر کے گرد و نواح دیکھنے کا لطف موسم  
سرمایا گرمیوں کے آغاز کے وقت آتا ہے۔ یہ برف  
پوش وادیاں اور پریش Capaldi ہوٹل میں رہائش  
نہ بھی ہو تو بھی اندر سے اسے دیکھنے ضرور جائے۔  
یہاں دو پول ہیں اسپا بھی ہے اور پرائیویٹ سینما روم  
بھی ہے۔ جنوب مشرقی حصے میں پہاڑی سلسلے کا منظر  
دیدنی ہے۔ یہیں آپ کو صحرا بھی نظر آتا ہے۔

#### Azalai Desert Lodge

اگر آپ مقامی محکمہ سیاحت کے نقشوں کی مدد سے  
موروکو دیکھنے جائیں تو کم از کم جگہوں کی شناخت  
کرنا مشکل نہیں ہوگا اسی لئے Azalai لاج  
کی پشت پر Zagora Dunes ہیں۔ یہ  
صدیوں سے یہیں ایستادہ ہیں کہتے ہیں کہ  
اڑتی ہوئی ریت نے یہاں انبار لگا کر تو دوں  
کی شکل اختیار کر لی ہے۔

#### Dades Valley

یہ طویل شاہراہ ہزار قصبوں سے ہوتی  
ہوئی آگے بڑھتی ہے۔ تقریباً سو میل  
مشرقی حصے میں کئی گاؤں آباد ہیں۔  
دلچسپ امر یہ ہے کہ ایک جانب بریلی  
وادی ہے تو انتہائی دوسری جانب نیم  
صحرائی علاقہ ہے۔ قدرت نے ایک  
ہی سرزمین پر دو انتہاؤں کے  
نظارے اتار دیئے ہیں۔

ساحلوں کے قرب و جوار میں آپ کو سارس، مختلف اقسام کے ماتی  
خورنگ، کستور اچھلی، کیڑوں اور جھینگوں کے ماتی گیر نظر آتے ہیں  
اور ان کا کمال ہنر دیکھنا ہو تو فرمائش ان سے یہ پکوا کے بھی دیکھا  
جاسکتا ہے۔  
سرشام ہی سے مقامی ریسٹورنٹس میں گارلک بٹر اور نمک میں  
سمندری غذائیں تیار کر کے پیش کی جاتی ہیں جنہیں سیاح خاص کر  
یورپین شوق سے کھاتے ہیں۔ ساری دنیا میں سمندری غذائیں مہنگے  
داموں فروخت ہوتی ہیں لیکن موروکو میں یہ کم قیمت میں درجہ اول  
کی دستیاب ہوتی ہیں۔

ساحل کنارے پر پتھارے والے کوئلوں پر پھیلی بھاپ میں پکا کے  
پیش کرتے ہیں۔ یہاں آپ گرل فیش اور لابسٹر بھی لے سکتے ہیں۔  
ممکن ہے اس وقت آپ کو لندن یاد آجائے کیونکہ موروکو میں بھی  
دودھ اور پھلی ملا کر پکانے کی روایت ملتی ہے۔

#### بچ ہائیڈے مقامیں

دنیا بھر میں یوگا کے لئے بھارت، اسپین، فرانس، ملائیشیا، سنگاپور  
اور سری لنکا کے ساتھ ساتھ موروکو بھی شہرت یافتہ جگہ ہے۔ مراکش  
باشندے تعطیلات پر آنے والے سیاحوں کے لئے یوگا کے مختلف  
پیکیز متعارف کراتے ہیں اور یہاں نہایت ترقی یافتہ اور روحانی  
اسلوبیات کے ساتھ یوگا کی مشقیں کرائی جاتی ہیں۔ سیاح فیملی کی  
شکل میں آئیں یا تنہا، یوگا ایکسپرس ہر دم اپنی خدمات پیش کرنے  
کے لئے تیار رہتے ہیں۔

حدنگاہ تک ریت کے تودے، گھاٹیاں، نخلیہ خاندان یعنی Palm  
کے درختوں سے لدی وادیاں اور پہاڑوں کو کاٹ کر بنائے جانے  
والے راستے دیکھتے ہوں تو سیاح کیب سروس کے بجائے موٹر  
بانیک کرائے پر لے لیتے ہیں۔

سیاحوں کی اکثریت کہتی ہے کہ موٹر سائیکل پر گھوم پھر کر مراکش

#### Couscous

موروکن کھانوں پر عرب کلچر کا اثر نظر آتا ہے۔ موروکن ڈش Couscous  
گائے کے علاوہ دنبے اور بکرے کے گوشت سے بنا جنوبی افریقہ کا مقبول کھانا  
ہے۔ یہ مقامی مسلمان باشندے ماہ رمضان میں اس پاکستانی حلیم جیسی ڈش کو  
بہت مرغوب رکھتے ہیں۔

#### Moroccan Spreads

مقامی ذائقوں میں ایک اور ذائقے دار سپریڈ جس میں مختلف تل، سیاہ کئی  
مرچ، اورک، ہلدی، لیموں، الہی اور دارچینی جیسے گرم مصالحے بھی شامل  
کئے جاتے ہیں



#### Moroccan Lamb with Prunes and apricots

دنبے کے گوشت کو پکا کر آلوچوں اور خوبانی کے ساتھ پیش کرنا موروکو کے رائل  
کچن کی ایک شاندار روایت چلی آ رہی ہے۔ پودینے اور پارسلے کے پتوں سے  
آراستہ کر کے ڈش پیش کرنے کا فن موروکن باشندے خوب جانتے ہیں۔





# ”کیمرو اب مجھے نروس کر کے تو دکھائے“

باوقار اور پراعتماد اداکارہ  
عائزہ خان

نوجوان اداکاراؤں میں عائزہ خان کا نام اب جانا پہچانا ہے۔ یہ اس کا قصور نہیں کہ اب یا تو ڈرامے خواتین کو مرکزی حیثیت میں دکھی، مظلوم اور چاروں طرف سے مسائل میں گھری ہوئی دکھا رہے ہیں یا پھر ویسے اور بری عورت کے کردار میں ڈھالے جا رہے ہیں۔ عائزہ کی مصوئیت اور کم عمری کو دیکھتے ہوئے یہ اول الذکر ٹائپ کرداروں کے لئے موزوں سمجھی جا رہی ہیں۔ ادھوری عورت، مائے فی، میرا سائیں، کالا جادو، عکس، پیارے افضل اور شادی مبارک وغیرہ شاید کوئی نام ہم ہی بھول رہے ہوں کیونکہ اب فی وی کے جیٹو بھی بہت ہیں اور ہر جیٹو پر آدھے گھنٹے بعد نیا کوئی پرانا سلسلہ وار ڈرامہ آن ایئر جاتا ہے۔ چند چہرے ہر دوسرے تیسرے سیریل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں خال خال ہی اداکار اور ہدایت کار اپنے ہنر سے متاثر کر پاتے ہیں۔

کیمرو جاری رکھا ہوا ہے۔

”کیا سوچ کر کردار قبول کرتی ہیں؟“

”میں جو کام آسانی سے کر سکوں وہی کرتی ہوں۔ مجھے اپنی صلاحیتوں کا علم ہے میں تمام قسم کے کردار ادا نہیں کر سکتی خاص کر ظالم عورت کا کردار (گوکہ اب تو ظالم کے لئے بھی ایک ہمدردانہ رویہ رکھ کر کردار لکھے جا رہے ہیں) نہیں کر سکتی۔ بولڈ رولز کرنے کا میں سوچ بھی نہیں سکتی۔ میں اپنے گھر، خاندانی روایتوں اور شرم و لحاظ کو اولیت دیتی ہوں اور آئندہ بھی ایسے ہی کردار ادا کروں گی۔ دوسری اہم چیز کاسٹنگ اور ڈائریکٹر کی شہرت اور نیک نامی بھی دیکھتی ہوں۔ آپ کی ٹیم اچھی ہوگی تو لامحالہ آپ بھی سکون سے کام کر سکیں گی۔“

”اب تک کس کس سینئر آرٹسٹ کے ساتھ کام کر لیا اور انہیں کیا پایا؟“

”ٹائیپ سعید کے ساتھ کام کرتے ہوئے ڈر رہی تھی لیکن انہوں نے مجھے بہت کچھ سکھایا اور انجوائے بھی کیا۔ اس کے علاوہ صبا حمید، فیصل قریشی اور محبت مرزا کے ساتھ کام کر کے اچھا لگا۔ ان لوگوں میں اپنے اسٹارڈم کو لے کر کوئی غرور نہیں ہے۔“

نہیں لگتی اور عورت بیمار شوہر کو بھی تکلیف میں چھوڑ کر نہیں جاتی عموماً اکثریت ساتھ بھاتی ہے لیکن مرد کسی مشکل کے وقت اسی عورت کو چھوڑ کر چلا جاتا ہے۔ مثبت طرز فکر کی وجہ سے میں نے اس رونے دھونے والے کردار کو قبول کر لیا تھا۔ ڈرامہ کامیاب رہا مگر صرف عائزہ خان ٹائپ کرداروں میں نہیں ابھی ہوئی ہر دوسری اداکارہ اسی مشکل میں ہے۔“

”ہم نے سنا ہے کہ آپ شوہر کی مصروفیات کے ساتھ ساتھ تعلیم بھی جاری رکھے ہوئے ہیں۔ ہمیں بتائیے کہ کیا پڑھ رہی ہیں آپ؟“

”ایم بی اے کر رہی ہوں اور جب سولہ برس کی عمر میں انڈسٹری میں آئی تھی تو انٹرمیڈیٹ کے لیول پر تھی۔“

”فیملی کی سپورٹ کہاں تک ہے؟“

”شام اور رات کے وقت امی میرے ساتھ ہوتی ہیں اور سپورٹ تو ہے شروع میں اکیلی بھی کام کرتی رہی ہوں مگر اب بہن صبا خان اور بھائی ارجم خان بھی میرے ساتھ کام کرنے لگے ہیں اس لئے شکر ہے کہ شوہر کی سنی سنائی باتیں نہ فیملی کو پریشان کر سکیں نہ مجھے ڈانواں ڈول کر سکیں۔ میں نے اعتماد سے اپنا

”عائزہ یہ رونا دھونا کب تک چلے گا؟“ ہم نے ان سے پہلا سوال ہی یہی کیا۔

”میں تو خود اس چیز سے استغاثی ہوں جس ڈرامے میں دیکھیں مرکزی کردار میں خاتون رورہی ہوتی ہے۔ ہر کہانی عورت اور گھر کے محور کے گرد گھومتی ہے۔ ٹریڈ ہی کچھ ایسا چل پڑا ہے تو پھر آرٹسٹ کیا کرے کام تو کرنا ہی ہے۔ پروڈیوسر ڈائریکٹر کہتے ہیں کہ عوام کی یہی مانگ ہے پتا نہیں اور طرح کی کہانیاں کیوں نہیں لکھی جاتیں۔ لوگوں کو بھی جیٹو والوں کو کہنا چاہئے کہ لڑکیوں کی کامیابیاں اور کارنامے بھی کہانیوں کے موضوع بنائیں لیکن مثبت تبدیلیوں کی جانب ہمارا دھیان کم ہی جاتا ہے۔ ہمارے سامنے تو فلم انڈسٹری کے زوال کی مثال موجود ہے۔ مجھے تو ڈر ہے کہ کہیں ڈرامہ انڈسٹری بھی جمود کا شکار نہ ہو جائے۔“

”شاید یہ کام اتنی جلدی نہ ہو کیونکہ ڈرامے کے علاوہ ہمارے پاس کوئی تفریح کا ذریعہ بھی نہیں خاص کر متوسط طبقے کی گھریلو خواتین فی وی ہی تو دیکھتی ہیں۔“

تو پھر دیکھئے ادھوری عورت جیسے ڈرامے بھی تو ہیں مجھے ذاتی طور پر یہ پروڈکشن اچھی لگی۔ کردار مختلف تھا اور یہ دکھایا گیا کہ مرد خواہ محبت کی شادی رچالے لیکن ذرا سی بات پر اس کی دلچسپی ختم ہونے میں بھی دیر



چاہیں گے وہی کروں گی۔ انہی کی پسند کو ترجیح دوں گی۔“

”شوہن میں رہ کر اس کی نڈل سے بچنا تو ممکن نہیں؟“

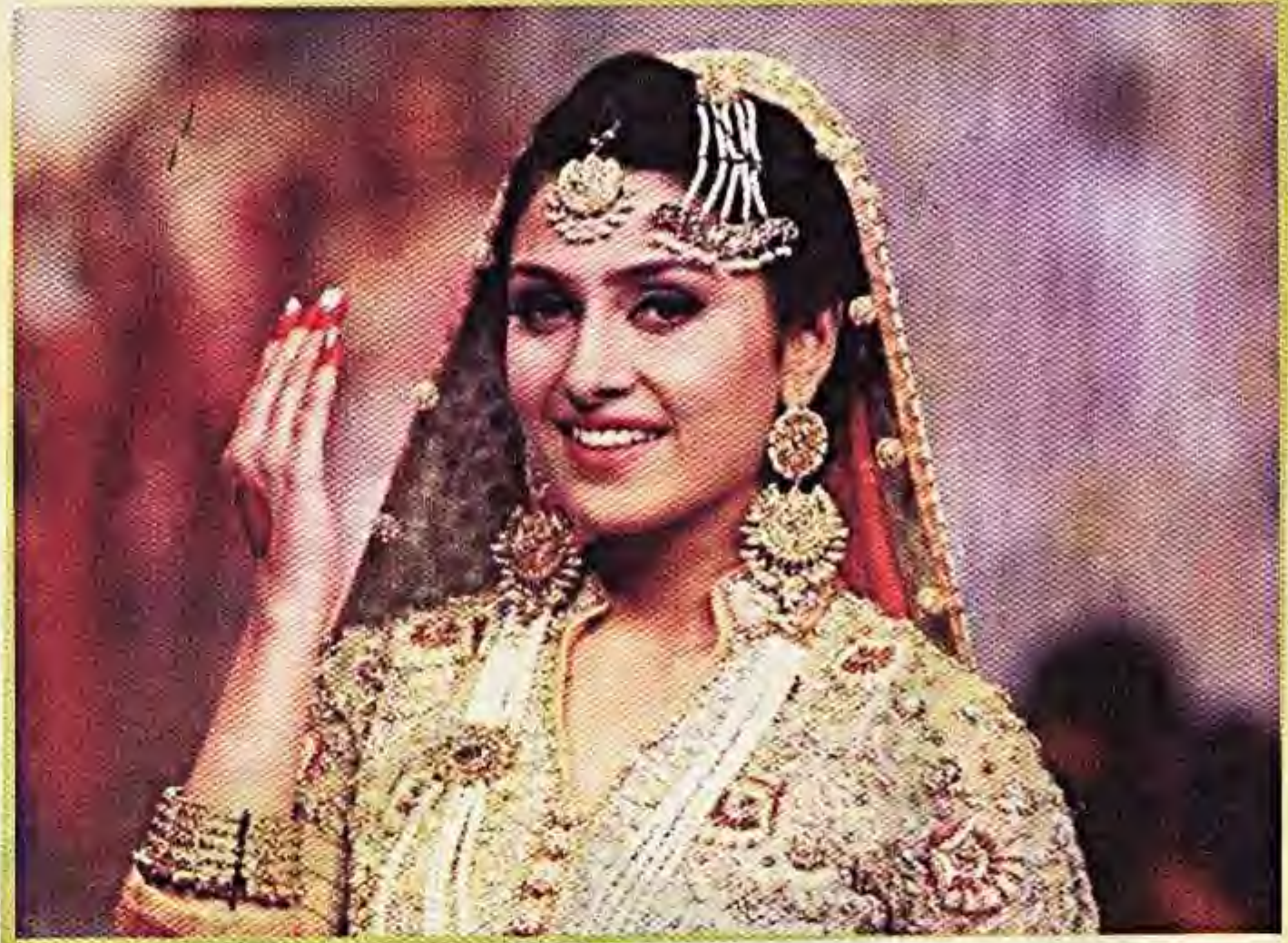
”اگر آپ اپنے کام سے کام رکھیں تو کافی حد تک بچاؤ رہتا ہے۔ یہاں بات کا بقتلہ اور رائی کا پہاڑ بننے دیر نہیں لگتی۔“

”ترکی کے ڈراموں سے ڈرامہ اندسٹری پر کیا اثرات ہوئے؟“

”شروع شروع میں لوگ گھبرائے تھے اب بھی ترکی کی پروموشن جاری ہے مگر کیا فائدہ ہمیں تو اپنے ملک میں اپنے کلچر کی جڑیں مضبوط کرنی چاہئیں۔ دوسری طرف دیکھئے تو اپنے ڈرامہ سیریل بھی بننا کم تو نہیں ہوئے۔ فنکاروں کو تو کام مل ہی رہا ہے۔“

”کپڑے براؤڈ ڈھپنتی ہیں یا نہیں؟“

”میں سادہ مزاج ہوں جو مل جائے پہن اوڑھ لیتی ہوں۔ میں اسٹائل کو شس بھی نہیں۔“



”اپنی کوئی عادت، کوئی خامی؟“

”میں بہت جلد لوگوں پر اعتبار کر لیتی ہوں۔ ان کے کہے کو سچ مان لیتی ہوں۔ اس عادت کو بدلنا چاہتی ہوں۔“

”اب تک کا چیلنج رول کون سا ہے؟“

”میری قسم، مشکل تو نہیں مگر اتنا پیچیدہ ضرور تھا کہ محنت کرنی پڑی اور پتا چلا کہ کردار میں حقیقت کا رنگ کیسے بھرا جاتا ہے۔“

”ذہانت اور دولت میں انتخاب کرنا پڑے تو...؟“

”ذہانت ہی کو ترجیح دوں گی۔ دولت تو آتی جانی چیز ہے۔“

”پسندیدہ اداکارہ پاکستانی؟“

”ریمنا خان“

”کھانے میں آپ کی پسند؟“

”دلیسی بھی اور چائیز بھی۔ پکا بھی لیتی ہوں اس لئے کہہ سکتے ہیں کہ بچن سے میری بہت حد تک کچی دوستی ہے۔“

”پسندیدہ ملک؟“

”اپنا پاکستان اور اس کے بعد دہلی۔“

جس ڈرامے میں دیکھیں مرکزی کردار میں خاتون رورہی ہوتی ہیں۔ ہر کہانی عورت اور گھر کے محور کے گرد گھومتی ہے۔ ٹریڈ ہی کچھ ایسا چل پڑا ہے تو پھر آرٹسٹ کیا کرے کام تو کرتا ہی ہے۔

”شادی پسند سے کریں گی اور بچند؟“

”ارنج ہی ہو جائے تو بہتر ہے مگر فی الحال کوئی ارادہ نہیں ہے۔ جیسا والدین

”اور کن اداکاروں نے متاثر کیا؟“

”مائید سعید، فہد مصطفیٰ، محبت مرزا اور سمیع خان میری نسل کے نمائندہ اداکار ہیں اور خاصے باصلاحیت بھی ہیں۔“

”کیا کبھی فلم میں کام کریں گی؟“

”بہت دفعہ آفر ہوئی کیونکہ سینما اندسٹری گویا خواب خرگوش سے جاگ اٹھی ہے مگر یہ میڈیم میرے میلان سے لاگائیں کھاتا۔ نہ میں ڈانس کرنا جانتی نہ مجھے اتنا کام ہی آتا ہے۔ سچی بات تو یہ ہے کہ میں فلمی ٹائپ کی ہوں ہی نہیں۔“

”کمرشلز میں ماڈلنگ کرنے کا تجربہ کیسا رہا؟“

”بہت اچھا۔ کوئی ایسی برانڈ نہیں کہ جس کا کمرشل نہ کیا ہو۔“

”جب آپ کو پہچان لیا جاتا ہے تو کیسا لگتا ہے؟“

”بہت اچھا لگتا ہے، لوگ مجھے خوش ہو کر ملتے ہیں۔ میرے ڈراموں کا حوالہ دیتے ہیں۔ لڑکیاں میرے ساتھ تصویریں بنواتی ہیں۔ مجھے مشورے دیتی ہیں یہی عزت میرے لئے بہت ہے۔“





# چند اسی چاندی کے روپہلی

## روشنیاں بکھیرتے

چند زیور کچھ سجانے کی چیزیں اور کھانے کے برتن

بہت پیارے اور بہت ہی نیرے لگتے ہیں۔ چاندی اور چمکدار دھات سے بنائے جانے والے یہ برتن، آرائشی اشیاء اور ہمارے آپ کے زیور چاندی کی اس نرمابٹ اور جمالیاتی حسن کو محسوس کرتے ہوئے سونے کے زیور پاروں نے وائٹ پالش کا اہتمام کیا۔ آج ماڈرن خواتین اپنی چوڑیوں، کانوں کے آویزوں اور کڑوں پر سونے کے ساتھ ساتھ وائٹ پالش کروا کے خوش پوشی اور اعلیٰ ذوق کا مظاہرہ کرتی ہیں۔

### چاندی کے ظروف

نازک اور مہین کام والے چاندی کے برتن عام روزمرہ تو نہیں البتہ خاص موقعوں اور تہواروں پر ضرور نکالے جاتے ہیں۔ ان چمکتے دکتے برتنوں کو حفاظت سے رکھنا بہت ضروری ہے۔ سلفر ایک ایسی دھات ہے جو چاندی کی بدترین دشمن بھی جاتی ہے اور یہ حقیقت ہے کہ یہ دھات پانی، ہوا، ہمارے کھانوں اور ایندھن کے کیمیائی اخراج کے ذریعے فضا میں پھیلتا ہے اس لئے قیمتی ڈزینٹ، ٹی سیٹ یا ٹرے کو سفید کاندھ میں لپیٹ کر کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں Exposure کم سے کم ہو۔

افطار پارٹی ہو یا عید کا لچے اور ڈنر، آپ چاہتی ہیں کہ کوئی اچھا سا سیٹ نکالیں۔ چنانچہ آپ تقریب بہر ملاقات سے چند روز پہلے یہ سیٹ نکال کر چیک کر لیں کہ کون کون سے برتن سیاہ پڑ چکے ہیں۔ چھریاں، کانٹے، چاول اور سالن کی ڈشز، راسخے کا کٹورا، چائے کی کیتلی یا ٹی پوٹ، شکر دانی، نمک دانی اور سیاہ مرچوں کی شیشی کے اطراف لگی چاندی اپنی رنگت کھو بیٹھی ہو تو اسے پروفیشنل عملے سے باقاعدہ پالش کروالینا ہی اچھا ہے۔

• جب یہ برتن پالش ہو کر آجائیں تو بھی انہیں کھلی ہوا اور روشنی میں نہ چھوڑیں اسی طرح کاندھوں میں لپیٹے رہنے اور dehumidifier بھی اسی کارٹن میں رکھ دیجئے۔ اگر چند لوٹکس، سلور سالٹ اور کیمفر کی کچھ مقدار برتنوں کے قریب رکھ دی جائے تو برتن نمی کے باعث خراب نہیں ہوں گے۔

• کاربن کاتھ یا اسٹیل پالش کاتھ سے رگڑ کر ان برتنوں کو استعمال میں لایا جاسکتا ہے جواب تک سیاہ نہیں پڑے ہوں۔

### آرائشی اشیاء

چاندی کے گلدان، واڑ، پھول پتے ڈالیاں، مختلف جانور مثلاً ہاتھی، چڑیا، گھوڑے، ہرن، لٹنیں، مور اور اسی طرح الیش ٹریز، کرسیاں، کافی ٹیبلز، تصاویر کے فریمز اور کئی اشیاء بازاروں میں دستیاب ہوتی ہیں جنہیں ہم اور آپ سیاہ پڑ جانے کے خوف سے نہیں خریدتے۔ تاہم اگر دیکھا جائے تو چاندی ٹھنڈا عنصر ہے۔ فینگ شوئی کے نظریے سے دیکھا جائے تو گرم اور مرطوب ملکوں میں کمروں کے درج حرارت کے ساتھ ساتھ انسانی موڈ اور جسمانی صحت بحال رکھنے کے لئے آپ کے قریب اور دور مدتا شیر رکھنے والی اشیاء ہونی چاہئیں۔ چاندی ماحول دوست دھات ہے لہذا اپنے کمروں خاص کر نشست گاہ اور ڈرائنگ روم میں دو ایک ایسی قیمتی اشیاء بھی ضرور رکھ لیجئے۔ اگر یہ مہنگی دھات ہے تو اس سے ملتی جلتی نور کی روشنیوں میں نہائی ہوئی کوئی متبادل دھات کی اشیاء لے لیجئے مگر انہیں کبھی کیلے کپڑے سے نہ پونچھیں۔

سمجھدار خواتین مہنگی آرائشی اشیاء کو عام دنوں میں اسٹور روم میں رکھے رہتی ہیں۔ دعوتوں اور خاص موقعوں پر ہی ان آرائشی اشیاء کو دیوان خانوں میں سجا دیتی ہیں۔

پچھلے وقتوں میں ہر گھر میں روزمرہ پانی پینے کے لئے چاندی کے کٹورے اور بھاری بھر کم گلاس موجود ہوتے تھے۔ ان میں سادہ پانی سے پیاس بھی بجھتی تھی اور یہ شیشے کے میٹرل سے کہیں اچھے لگتے تھے۔



# آؤ بچوں اپنی ریاست چلیں

اور اب چائلڈ پروف فرنیچر دیکھیں

• اسکول نہ جانے والے بچوں کو اسکول سے رغبت دلانے کے لئے مختصر ترین قامت کی رنگین پلاسٹک میزبل کی کرسی اور میز فی الحال ان کے کھانے کے لئے بھی استعمال ہو سکتی ہے بشرطیکہ وہ اپنے کمرے میں کچھ کھانا چاہیں یا آپ باقاعدہ ڈنر یا رات اور دوپہر کا کھانا کھانا کھانے کے کمرے میں تناول کر رہے ہوں تب یہ مختصر سا فرنیچر کارآمد ہوتا ہے۔ بہتر ہے کہ بچوں کے کمرے کو دیوار درو یو آر قالین سے آراستہ نہ کیا جائے۔ مختصر رقبہ پر قالین بچھا دیں ورنہ ناکوں والا فرش زیادہ موزوں ہوتا ہے۔ کچھ لوگ دو ڈن فلورنگ کراتے ہیں وہ بھی بھلا لگتا ہے بشرطیکہ بچے واش روم استعمال کرنے کی عادت کو پختہ کر چکے ہوں۔

• بچے اپنے کمرے میں کرونگ ہارس، سائیکل، پیسے سے چلنے والے دیگر کھلونے اپنی آرام کرسی، اسکوٹی وغیرہ بیٹھیں رکھیں گے۔ ایک بات کا خاص خیال رکھنا ہے کہ کسی بھی طرح بچے کو پابند کرنا ہے کہ کوئی کھلونا زبان سے نہ چھوئے نہ منہ میں لے تاکہ کھلونوں کے رنگوں اور بیڑیوں سے خارج ہونے والے کیمیائی عنصران کے جسم میں داخل ہو کر انہیں بیمار نہ کر دیں۔

• پاکستان کے مقامی فرنیچر ساز ادارے اب بچوں کے لئے چائلڈ پروف درازیں، الماریاں، گدے، کشن اور غالیچے بھی متعارف کرا رہے ہیں جنہیں کم سن بچے بھولے سے زبان لگا دے یا منہ میں لے جائے تو کیمیکلز کے اثرات کا خطرہ نہیں رہتا۔ تاہم کھلونے سازی کی صنعت میں ایسا انقلاب نہیں آیا چنانچہ آپ کو اپنے بچوں کا خاص طور پر خیال رکھنا ہوگا۔

• بچے گھر ہی سے تربیت اور اخلاقی اقدار سیکھتے ہیں۔ کوشش کیجئے کہ جہاں کہیں وہ گندے کپڑے یا کھلونے اور کتابیں پھیلائیں وہیں انہیں ٹوک دیں اور پیار و محبت سے چیزیں ترتیب سے رکھنے کی تلقین کریں۔ اگر بچے کے پاس شور کرنے والا کوئی کھلونا ہے تو گھر کے بزرگوں کے آرام کے اوقات میں انہیں یہ کھلونا احتیاط سے استعمال کرنے کا پابند بنائیں۔

• غرضیکہ بچوں کو اپنی سلطنت پر راج ضرور کرنے دیں لیکن منظم انداز میں ان کی اخلاقی تربیت اور تعلیم کا سلسلہ بھی جاری رکھیں یعنی بچوں کا کمرہ ایسا ہو جہاں جاکر بڑوں کا بھی دل خوش ہو جائے۔

یوں تو گھر کا ہر کمرہ بچوں کا کمرہ ہو سکتا ہے کیونکہ جب وہ اچھل کود کرتے ہیں لکھتے پڑھتے ہیں تو پورا گھر ان کی ریاست ہوتا ہے لیکن اگر آپ چاہتی ہیں کہ اس عید پر ان کو بھی سر پرانز دیں اور ذرا اپنے گھر کے نظم و نسق کو بھی سمجھ رکھیں تو توجہ دیجئے ان کے ذاتی کمرے پر، محض بچگانہ فرنیچر خرید لینا ہی کافی نہیں ہوگا۔

• سب سے پہلے اس کمرے کو ایک تھیم دیجئے۔ شروعات کریں کمرے کے رنگ و روغن سے، آپ بچی کا کمرہ جارا ہی ہیں یا بیٹے کا؟ اور بچوں سے پوچھئے کہ انہیں کون سا رنگ ذاتی طور پر پسند ہے۔ عام طور پر لڑکیوں کے لئے لگابی، آف پنک، ارغوانی اور کاسنی پسند کیا جاتا ہے۔ لڑکوں کے لئے سبز اور نیلے رنگ کی کسی قدر کا انتخاب کیا جاتا ہے۔

## بچوں کا فرنیچر

• ہوم ورک کرنے کے لئے ایک کرسی میز جس کے ساتھ چھوٹی سی وارڈروپ ہو یا کینٹ میں اتنی کشادہ درازیں ہوں جہاں بچے کی کتابیں، ڈرائنگ میٹریلز اور اسٹیشنری وغیرہ اسٹور ہو سکے۔ اکثر مائیک بچوں کی اپنی چیزوں کے پھیلاوے سے چڑتی ہیں اور ان کی خواہش ہوتی ہے کہ بچہ تیز داری سے گھر میں رہے۔ اس کے استعمال کی ہر چیز ترتیب اور توازن سے رکھی رہے۔ بچوں کو منظم اور باادب بنانا آپ کی تربیت کا ایک جوہر ضرور ہے مگر اوائل عمر میں بچے بے حد مودب اور متوازن شخصیت کا مالک ہو یہ ضروری نہیں۔

• اگر گھر میں ایک سے زائد بچے ہوں اور کمرہ انہیں شیئر کرنا ہو تو دو منزلہ بیڈ سیٹ بنانا بھی اچھی تجویز ہے۔ ڈبل ڈیکر بستروں کی گنجائش چھوٹے کمروں میں آسانی سے نکل آتی ہے۔ اس طرح مختصر مکانات والے رہائشیوں کے لئے یہ تجویز قابل عمل ہے۔

• بچے اپنے کمرے میں کارٹون کیریکٹرز کے وال پیپر، اسکرز، وال پوسٹ اور تصاویر آویزاں کرنا چاہتے ہیں۔ مگر ہر دیوار پر نقش و نگار اچھے نہیں لگیں گے۔ آپ Focal Point والی کوئی ایک دیوار اس مقصد کے لئے استعمال کر سکتی ہیں۔ ان پر دھاری دار وال پیپر، لگو ایجنے یا ایک دیوار فرنیچر کے متضاد یا ہم رنگ پیسٹ کروالیں۔







## ٹرک آرٹ... ہنر کی ایک صورت

ہمارا جدید لائف اسٹائل بھی ہے

کسی نے کیا خوب کہا تھا کہ سڑکیں کہیں نہیں جاتیں یہ تو ہم ہیں ہماری سواریاں ہیں جو ایک گھر سے دوسرے گھر تک چلتی جاتی ہیں جب تک کہ مسافروں کی منزل نہ آجائے۔ ہائی ویز پر آپ نے ٹرکوں اور لاریوں کو مختلف قدرتی مناظر اور جانوروں کی شبیہات اور تصاویر سے سجایا دیکھا ہوگا۔ کئی سوئیل کی مسافت چند گھنٹوں میں طے کرانے والے ٹرانسپورٹرز اپنی سواریوں کے دائیں بائیں آگے پیچھے جہاں جگہ ملے خوابوں کی دنیا سجالتے ہیں کبھی انہیں ریت کے گولوں کے درمیان سے گزرتا ہوتا ہے اور کبھی سردی کے مارے دانت بیچنے کی کیفیت میں بھی یہ قافلہ آگے آگے بڑھتا جاتا ہے جیسے ڈانچوں کا قافلہ مسافتیں طے کرتا جاتا ہو اور ان کی گردنوں میں لٹکتی ٹیلیاں خاموشی کا سکوت توڑے، مدھر ساز چھیڑے جاتی ہیں۔ تخیل کی یہ بساط اب بھی ہے شہروں کی لائف اسٹائل پر، آپ چاہیں تو اپنی نشست گاہوں سے ملبوسات اور فرنیچر سے لے کر ذاتی استعمال کے ہینڈ بیگز اور پرسیک آرٹ ورک کی تکنیک سے آراستہ کر سکتے ہیں۔ آرٹ ورک کرنے والے مصور کپوتروں، چڑیوں، موروں، ساحلی مقامات، شامی علاقہ جات کے مکانات، نہروں، دریاؤں کے گرد بنے کالچر کو خوب کھیلنے ہوئے روشن روشن رنگوں کی مدد سے آراستہ کرتے ہیں۔

پاکستان کے چند آؤٹ لیٹس گلابو، چیمپ 13، رنگ دے، رنگ جابر اور 9 لائسنز کے علاوہ رضوان بیگ اور دپک پروانی جیسے مایہ ناز ڈیزائنرز نے بھی اس بدلتے ہوئے رجحان کے مطابق ملبوسات اور دیگر اشیاء تیار کی ہیں مثلاً ذیل میں دیکھنے دپک پروانی نے صوفے کے لئے کپڑے کی ڈیزائننگ اور رنگ اسی تکنیک کو مد نظر رکھ کر کی ہے۔

اسی طرح رضوان بیگ نے پاکستان فیشن ویک میں ایسی مردانہ جیکٹس تیار کی ہیں جن پر شوخ رنگوں کے دھاگوں اور کپڑے کی پرنٹنگ میں کپوتروں اور دیگر پرندوں کی اشکال وضع کی گئی ہیں۔

• آرٹ ورک کوکٹ ورک کے ساتھ چیلوں پر کندہ کرنے کا رجحان بھی ان ہے۔ قمیصوں کے گلوں اور دامن پر موروں کی اشکال وضع کرنے کا بھی ایک اچھوتا زاویہ پیش کیا گیا ہے

• ہینڈ بیگز پر طوطوں کو ان کے روایتی رنگوں کے ساتھ ساتھ گہرے نارنجی یا سرخ رنگوں کے پتوں کی ڈرائنگ اور پینٹنگ اپنا جواب نہیں رکھتی۔

• گلچر پر بھی اسی تکنیک سے کی گئی کڑھت دلکش دکھائی دیتی ہے۔

• اگر آپ ٹرکوں اور رکشوں کے پیچھے اردو زبان میں لکھی یہ عبارت پڑھتے رہے ہیں کہ دیکھ کر پیار سے تو کیا اپنے لاؤنج کی نشست پر ماؤرن ہونے کا ثبوت دینا چاہیں گی کیونکہ لاہور کی ایک ڈیزائنرز نے ویسی ہی نسوانی آنکھوں کی شبیہ بنائی ہے جیسی آپ پانی کے ٹینکروں یا ٹرکوں کی آرائش میں دیکھتی آئی ہیں مگر یہ نگاہیں انگریزی میں ہمکلام ہوتی ہیں Look But with Love تو کیا خیال ہے؟

کیا لگائیں اپنی عوامی ثقافت کا ماؤرن لائف اسٹائل میں کچھ ایسا کمال کا تڑکا!





# غزل اس نے چھیڑی

منیر نیازی

اس کا نقش ایک بے ترتیب افسانے کا تھا  
یہ تماشا تھا یا کوئی خواب دیوانے کا تھا  
سارے کرداروں میں بے رشتہ تعلق تھا کوئی  
ان کی بے ہوشی میں غم سا ہوش آجانے کا تھا  
عشق کیا ہم نے کیا آوارگی کے عہد میں  
اک جتن بے چینیوں سے دل کو بہلانے کا تھا  
خواہشیں ہیں گھر سے باہر دور جانے کی بہت  
شوق لیکن دل میں واپس لوٹ کر آنے کا تھا  
لے گیا دل کو جو اس محفل کی شب میں اے منیر  
اس حسین کاہنم میں انداز شرمانے کا تھا

منظر بھوپالی

خوشی تلوار ہے! غم کی روانی کاٹ دیتی ہے  
جو پانی کٹ نہیں سکتا، وہ پانی کاٹ دیتی ہے  
محبت کی انہی قربانیوں کا نام ہے عورت  
کسی کی منتظر رہ کر جوانی کاٹ دیتی ہے  
محبت سے اگر ہم لوگ ہانپ لگتے ہیں  
ہماری ایکٹا کو حکمرانی کاٹ دیتی ہے  
جوانی عظمت و شہرت پہ نازاں ہیں کہو ان سے  
نئی رت آ کے سب شاخص پرانی کاٹ دیتی ہے  
جہاں موقع ملے تم کو بزرگوں کی دعائیں لو  
دعا ہر اک بلائے آسانی کاٹ دیتی ہے  
مصیبت رنگ ہے اس کو نہ معمولی سمجھ لینا  
مصیبت تیز تلواروں کا پانی کاٹ دیتی ہے

احمد فراز

یہ جو سرگشتہ سے پھرتے ہیں کتابوں والے  
ان سے متل کہ نہیں روگ ہیں خوابوں والے  
اب ماہ و سال کی مہلت نہیں ملنے والی  
آچکے اب تو شب و روز عذابوں والے  
اب تو سب رشتہ و خنجر کی زباں بولتے ہیں  
اب کہاں لوگ محبت کے نصابوں والے  
جو دلوں پر ہی کبھی لقب زنی کرتے تھے  
اب گھروں تک چلے آئے وہ نصابوں والے  
زندہ رہنے کی تمنا ہو تو ہو جاتے ہیں  
فاختاؤں کے بھی کردار عقابوں والے  
نہ مرے زخم کھلے ہیں نہ ترا رنگ مٹا  
اب کے موسم ہی نہیں آئے گلابوں والے  
یوں تو لگتا ہے کہ قسمت کا سکندر ہے فراز  
مگر انداز ہیں سب خانہ خرابوں والے

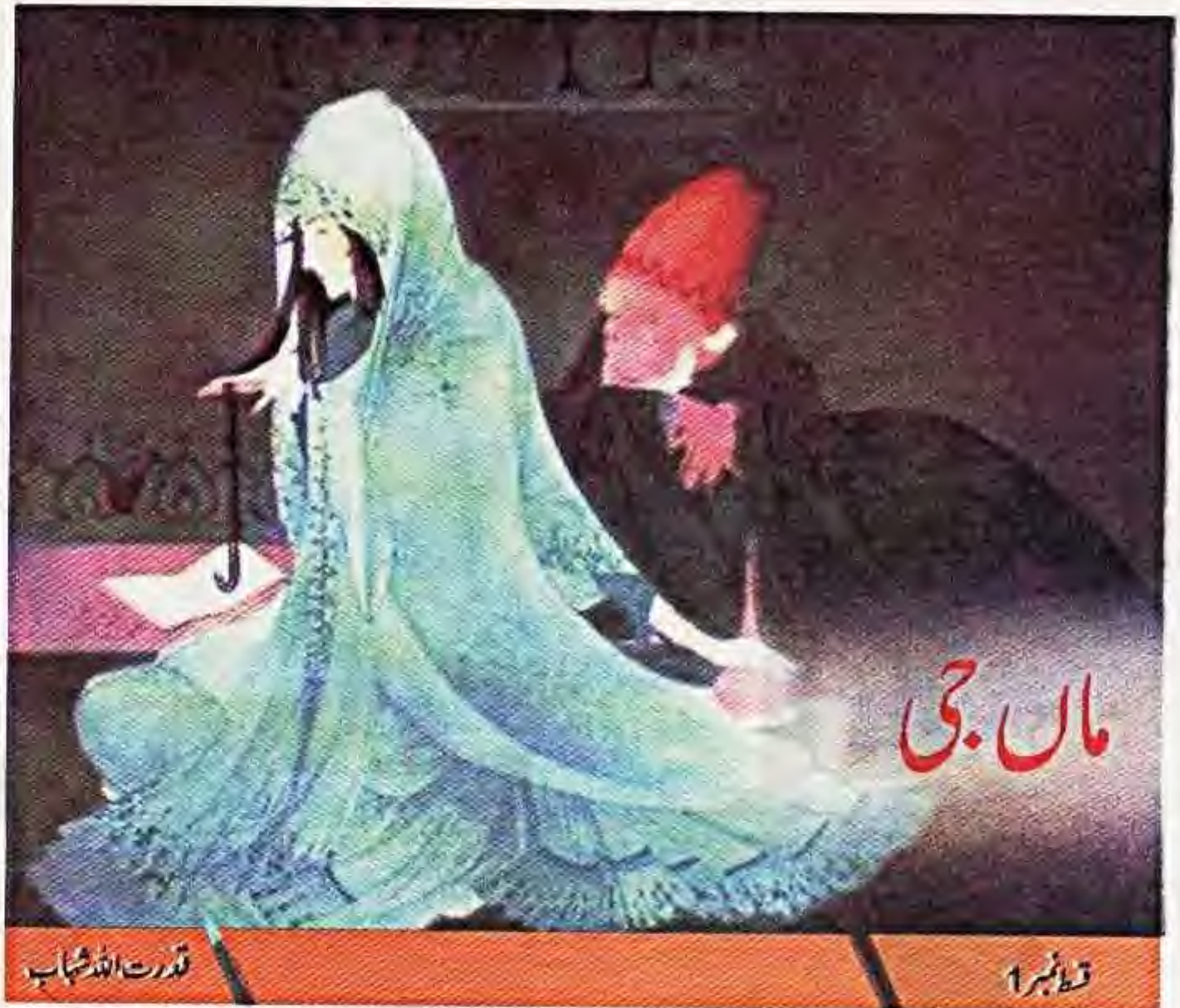


ماں جی نے گیارہ پیسے کا تیل خرید کر مسجد کے چراغ میں ڈال دیا۔  
باقی ایک پیسہ اپنے پاس رکھا۔ اس کے بعد جب کبھی گیارہ پیسے  
پورے ہو جاتے تو وہ فوراً مسجد میں تیل بھجوا دیتیں۔

ساری عمر جمعرات کی شام کو اس عمل پر بڑی وضعداری سے پابند  
رہیں۔ رفتہ رفتہ بہت سی مسجدوں میں بجلی آ گئی لیکن لاہور اور کراچی  
جیسے شہروں میں بھی انہیں ایسی مسجدوں کا علم رہتا تھا جن کے چراغ  
اب بھی تیل سے روشن ہوتے تھے۔ وفات کی شب بھی ماں جی کے  
سر ہانے ملل کے رومال میں بندھے ہوئے چند آنے موجود تھے۔  
غالباً یہ پیسے بھی مسجد کے تیل کے لئے جمع کر رکھے تھے چونکہ وہ  
جمعرات کی شب تھی۔

ان چند آنوں کے علاوہ ماں جی کے پاس نہ کچھ اور رقم تھی اور نہ کوئی  
زیور۔ اسباب دنیا میں ان کے پاس گنتی کی چند چیزیں تھیں۔ تین  
جوڑے سوئی کپڑے، ایک جوڑا دیسی جوتا، ایک جوڑا بڑکی چپل،  
ایک نینک، ایک انگلی جس میں تین چھوٹے چھوٹے فیروزے  
جڑے ہوئے تھے۔ ایک جائے نماز، ایک تسبیح اور باقی اللہ اللہ۔ پہننے  
کے لئے تین جوڑوں کو وہ خاص اہتمام سے رکھتی تھیں۔ ایک زیب  
تن، دوسرا اپنے ہاتھوں سے دھو کر نکلنے کے نیچے رکھا رہتا تھا۔ تاکہ  
استری ہو جائے۔ تیسرا دھونے کے لئے تیار۔ ان کے علاوہ اگر چوتھا  
کپڑا ان کے پاس آتا تھا تو وہ چپکے سے ایک جوڑا کسی کو دے دیتی  
تھیں۔ اسی وجہ سے ساری عمر انہیں سوٹ کیس رکھنے کی حاجت محسوس  
نہ ہوئی۔ لمبے سے لمبے سفر پر روانہ ہونے کے لئے انہیں تیاری میں  
چند منٹ سے زیادہ نہ لگتے تھے۔ کپڑوں کی پوٹلی بنا کر انہیں جائے نماز  
میں لپیٹا۔ جاڑوں میں اونی فردا اور گرمیوں میں ملل کے دوپٹے کی  
بکلی ماری اور جہاں کہئے چلنے کو تیار۔ سفر آخرت بھی انہوں نے اسی  
سادگی سے اختیار کیا۔ میلے کپڑے اپنے ہاتھوں سے دھو کر نکلنے کے  
نیچے رکھے۔ نہادھو کر بال سکھائے اور چند ہی منٹوں میں زندگی کے  
سب سے لمبے سفر پر روانہ ہو گئیں۔ جس خاموشی سے دنیا میں رہی  
تھیں، اسی خاموشی سے عقبی کو سدھار گئیں۔ غالباً اس موقع کے لئے وہ  
اکثر یہ دعا مانگا کرتی تھیں کہ اللہ تعالیٰ ہاتھ چلتے چلاتے اٹھالے۔ اللہ  
کبھی کسی کا محتاج نہ کرے۔۔۔

کھانے پینے میں وہ کپڑے لٹے سے بھی زیادہ سادہ اور غریب مزاج  
تھیں۔ ان کی مرغوب ترین غذا مکئی کی روٹی، دھنن پودینے کی چٹنی  
کے ساتھ تھی۔ باقی چیزیں خوشی سے تو کھا لیتی تھیں لیکن شوق سے  
نہیں۔ تقریباً ہر نوالے پر اللہ کا شکر ادا کرتی تھیں۔ پھلوں میں کبھی  
بہت ہی مجبور کیا جائے تو کبھی کبھار کیلے کی فرمائش کرتی تھیں۔ البتہ  
ناشے میں چائے دو پیالے اور تیسرے پہر سادہ چائے کا ایک پیالہ



لئے پایادہ چل کھڑے ہوئے۔ راستے میں محنت مزدوری کر کے  
پیٹ پالتے۔ ناناجی جگہ بہ جگہ قلی کا کام کر لیتے یا کسی نال پر ککڑیاں چیر  
دیتے۔ نانی اور ماں جی کسی کا سوٹ کات دیتیں یا مکانوں کے فرش  
اور دیواریں لپ دیتیں۔ لائل پور کا صحیح راستہ کسی کو نہ آتا تھا جگہ جگہ  
بھٹکتے تھے اور پوچھ پوچھ کر دنوں کی منزل ہفتوں میں طے کرتے  
تھے۔

ڈیڑھ دو مہینے کی مسافت کے بعد جزا نوالہ پہنچے۔ پایادہ چلنے اور محنت  
مزدوری کی مشقت سے سب کے جسم بڑھال اور پاؤں سولجے ہوئے  
تھے۔ یہاں پر چند ماہ قیام کیا۔ ناناجی دن بھر غلہ منڈی میں بوریاں  
اٹھانے کا کام کرتے۔ نانی چرخہ کات کر سوت چھتیں اور ماں جی گھر  
سنجالتیں جو ایک چھوٹے سے چھوٹے پر مشتمل تھا۔

انہی دنوں بقرعید کا تہوار آیا۔ ناناجی کے پاس چند روپے جمع ہو گئے  
تھے۔ انہوں نے ماں جی کو تین آنے بطور عیدی دیئے۔ زندگی میں  
پہلی بار ماں جی کے ہاتھ اتنے پیسے آئے تھے۔ انہوں نے بہت سوچا  
لیکن اس رقم کا کوئی مصرف ان کی سمجھ میں نہ آ سکا۔ وفات کے وقت  
ان کی عمر کوئی اسی برس کے لگ بھگ تھی لیکن ان کے نزدیک سو  
روپے، دس روپے، پانچ روپے کے نوٹوں میں امتیاز کرنا آسان کام  
نہ تھا عیدی کے تین آنے کئی روز ماں جی کے دوپٹے کے ایک کونے  
میں بندھے رہے۔ جس روز وہ جزا نوالہ سے رخصت ہو رہی تھیں

ماں جی کی پیدائش کا صحیح سال معلوم نہ ہو سکا۔  
جس زمانے میں لائل پور کا ضلع نیا نیا آباد ہو رہا تھا۔ پنجاب کے ہر  
قبیلے سے غریب الحال لوگ زمین حاصل کرنے کے لئے اس نئی کالونی  
میں جوق در جوق کھینچے چلے آ رہے تھے۔ عرف عام میں لائل پور،  
جھنگ، سرگودھا وغیرہ کو "بار" کا علاقہ کہا جاتا تھا۔ اس زمانے میں  
ماں جی کی عمر دس بارہ سال تھی۔ اس حساب سے ان کی پیدائش پچھلی  
صدی کے آخری دس پندرہ سالوں میں کسی وقت ہوئی ہوگی۔

ماں جی کا آبائی وطن تحصیل روپڑ ضلع انبالہ میں ایک گاؤں میلہ نامی  
تھا۔ والدین کے پاس چند ایکڑ اراضی تھی۔ ان دنوں روپڑ میں  
دریائے ستلج سے نہر سرہند کی کھدائی ہو رہی تھی۔ ناناجی کی اراضی نہر کی  
کھدائی میں ضم ہو گئی۔ روپڑ میں انگریز حاکم کے دفتر سے ایسی زمینوں  
کے معاوضے دیئے جاتے تھے۔ ناناجی دو تین بار معاوضے کی تلاش  
میں شہر گئے لیکن سیدھے آ دی تھے۔ کبھی اتنا بھی معلوم نہ کر سکے کہ  
انگریز کا دفتر کہاں ہے اور معاوضہ وصول کرنے کے لئے کیا قدم اٹھانا  
چاہئے۔ انجام کار صبر و شکر کر کے بیٹھ گئے اور نہر کی کھدائی کی مزدوری  
کرنے لگے۔

انہی دنوں پرچہ لگا کہ بار میں کالونی کھل گئی ہے اور نئے آباد کاروں کو  
مفت زمین مل رہی ہے۔ ناناجی اپنی بیوی دو خٹھے بیٹوں اور ایک بیٹی کا  
کنبہ ساتھ لے کر لائل پور روانہ ہو گئے۔ سواری کی توفیق نہ تھی اس



ضرور پتی تھیں۔ کھانا صرف ایک وقت کھاتی تھیں۔ اکثر و بیشتر دوپہر کا۔ شاد و نادر رات کا۔ گرمیوں میں عموماً مکھن نکالی ہوئی پتلی نمکین لسی کے ساتھ ایک آدھ سادہ چپاتی ان کی محبوب خوراک تھی۔ دوسروں کو کوئی چیز رغبت سے کھاتے دیکھ کر خوش ہوتی تھیں اور ہمیشہ دعا کرتی تھیں۔ سب کا بھلا۔ خاص اپنے یا اپنے بچوں کے لئے انہوں نے براہ راست کبھی کچھ نہ مانگا۔ پہلے دوسروں کے لئے مانگتی تھیں اور اس کے بعد مخلوق خدا کی حاجت روائی کے طفیل اپنے بچوں یا عزیزوں کا بھلا چاہتی تھیں۔ اپنے بیٹوں یا بیٹیوں کو انہوں نے اپنی زبان سے کبھی ”میرے بیٹے“ یا ”میری بیٹی“ کہنے کا دعویٰ نہیں کیا۔ ہمیشہ ان کو اللہ کا مال کہا کرتی تھیں۔

کسی سے کوئی کام لینا ماں جی پر بہت گراں گزرتا تھا۔ اپنے سب کام وہ اپنے ہاتھوں خود انجام دیتی تھیں۔ اگر کوئی ملازم زبردستی ان کا کوئی کام کر دیتا تو انہیں ایک عجیب قسم کی شرمندگی کا احساس ہونے لگتا تھا اور وہ احسان مندی سے سارا دن اسے دعا دیتی رہتی تھیں۔

سادگی اور درویشی کا یہ رکھ رکھاؤ کچھ تو قدرت نے ماں جی کی سرشت میں پیدا کیا تھا کچھ یقیناً زندگی کے زیر و بم نے سکھایا تھا۔

جز انوالہ میں کچھ عرصہ قیام کے بعد جب وہ اپنے والدین اور خورد سال بھائیوں کے ساتھ زمین کی تلاش میں لائل پور کی کالونی کی طرف روانہ ہوئیں تو انہیں معلوم نہ تھا کہ انہیں کس مقام پر جانا ہے اور زمین حاصل کرنے کے لئے کیا قدم اٹھانا ہے۔ ماں جی بتایا کرتی تھیں کہ اس زمانے میں ان کے ذہن میں کالونی کا تصور ایک فرشتہ سیرت بزرگ کا تھا جو کہ کہیں سرراہ بیٹھا زمین کے پروانے تقسیم کر رہا ہوگا۔ کئی ہفتے یہ چھوٹا سا قافلہ لائل پور کے علاقے میں پاپیادہ بھٹکتا رہا لیکن کسی راہ گزر پر انہیں کالونی کا خضر صورت رہنما نہ مل سکا۔ آخر تنگ آ کر انہوں نے چک نمبر 392 جو ان دنوں نیا نیا آباد ہو رہا تھا ڈیرے ڈال دیے۔ لوگ جوق در جوق وہاں آ کر آباد ہو رہے تھے۔

نانا جی نے اپنی سادگی میں یہ سمجھا کہ کالونی میں آباد ہونے کا شاید یہی ایک طریقہ ہوگا۔ چنانچہ انہوں نے ایک چھوٹا سا احاطہ گھیر کر گھاس پھوس کی جھونپڑی بنائی اور بنجر اراضی کا ایک قطعہ تلاش کر کے کاشت کی تیاری کرنے لگے۔ انہی دنوں محکمہ مال کا عملہ پڑتال کے لئے آیا۔ نانا جی کے پاس الاٹ منٹ کے کاغذات نہ تھے۔ چنانچہ انہیں چک سے نکال دیا گیا اور سرکاری زمین پر ناجائز جھونپڑا بنانے کی پاداش میں ان کے برتن اور بستر قرق کر لئے گئے۔ عملے کے ایک آدمی نے چاندی کی دو بالیاں بھی ماں جی کے کانوں سے اتروالیں۔ ایک بالی اتارنے میں ذرا دیر ہوئی تو اس نے زور سے کھینچ لی جس سے ماں جی کے کان کا زیریں حصہ بری طرح سے پھٹ گیا۔

چک 392 سے نکل کر جو راستہ سامنے آیا اس پر چل کھڑے ہوئے۔ گرمیوں کے دن تھے۔ دن بھر لو چلتی تھی۔ پانی رکھنے کے لئے مٹی کا پیالہ بھی پاس نہ تھا۔ جہاں کہیں کوئی کنواں نظر آیا ماں جی اپنا دوپٹہ بھگو لیتیں تاکہ پیاس لگنے سے اپنے چھوٹے بھائیوں کو چپاتی جائیں۔ اس طرح وہ چلتے چلتے چک نمبر 507 میں پہنچے جہاں پر ایک جان پہچان کے آباد کار نے نانا جی کو اپنا مزارع رکھ لیا۔ نانا جی مل چلاتے تھے۔ نانی مویشی چرانے لے جاتی تھیں۔ ماں جی کھیتوں سے گھاس اور چارہ کاٹ کر زمیندار کی بھینسوں اور گایوں کے لئے لایا کرتی تھیں۔ ان دنوں انہیں مقدور بھی نہ تھا کہ ایک وقت کی روٹی بھی پوری طرح کھا سکیں۔ کسی وقت جنگلی بیروں پر گزارہ ہوتا تھا۔ کبھی خر بوزے کے چھلکے ابال کر کھا لیتے تھے۔ کبھی کسی کھیت میں کچی انبیاں گری ہوئی مل گئیں تو ان کی چٹنی بنا لیتے تھے۔ ایک روز کہیں سے توریے اور کھٹھے کا ملا جلا ساگ ہاتھ آ گیا۔ نانی محنت مزدوری میں مصروف تھیں۔ ماں جی نے ساگ چولہے پر چڑھایا۔ جب پک



کر تیار ہو گیا اور ساگ کو ابلن لگا کر گھونٹنے کا وقت آیا تو ماں جی نے ڈوٹی ایسے زور سے چلائی کہ ہنڈیا کا پینڈا ٹوٹ گیا اور سارا ساگ بہہ کر چولہے میں آ پڑا۔ ماں جی کو نانی سے ڈانٹ پڑی اور مار بھی۔ رات کو سارے خاندان نے چولہے کی لکڑیوں پر گرا ہوا ساگ انگلیوں سے چاٹ چاٹ کر کسی قدر پیٹ بھرا۔

چک نمبر 507 نانا جی کو خوب راس آ یا۔ چند ماہ کی محنت مزدوری کے بعد نئی آباد کاری کے سلسلے میں آسان قسطوں پر ان کو ایک مربع زمین مل گئی۔ رفتہ رفتہ دن بھر نے لگے اور تین سال میں ان کا شمار گاؤں کے کھاتے پیتے لوگوں میں ہونے لگا۔ جوں جوں فارغ البالی بڑھتی گئی تو ان توں آبائی وطن کی یاد ستانے لگی۔ چنانچہ خوشحالی کے چار پانچ سال گزارنے کے بعد سارا خاندان ریل میں بیٹھ کر میلہ کی طرف روانہ ہوا۔ ریل کا سفر ماں جی کو بہت پسند آیا۔ وہ سارا وقت کھڑکی سے باہر منہ نکال کر تماشا دیکھتی رہیں۔ اس عمل میں کونسلے کے بہت

سے ذرے ان کی آنکھوں میں پڑ گئے۔ جس کی وجہ سے کئی روز تک وہ آشوب چشم میں مبتلا رہیں۔ اس تجربے کے بعد انہوں نے ساری عمر اپنے کسی بچے کو ریل کی کھڑکی سے باہر منہ نکالنے کی اجازت نہ دی۔

ماں جی ریل کے تھڑکلا س ڈبے میں بہت خوش رہتی تھیں۔ ہم سفر عورتوں اور بچوں سے فوراً کھل مل جاتیں۔ سفر کی تھکان اور راستے کے گرد و غبار کا ان پر کچھ اثر نہ ہوتا۔ اس کے برعکس اونچے درجوں میں بہت بیزار ہو جاتیں۔ ایک دو بار جب انہیں مجبوراً ایئر کنڈیشن ڈبے میں سفر کرنا پڑا تو وہ تھک کر چور ہو گئیں اور سارا وقت قیدی صوبت کی طرح ان پر گراں گزرا۔

میلہ پہنچ کر نانا جی نے اپنا آبائی مکان درست کیا۔ عزیز واقارب کو تحائف دیے۔ دعوتیں ہوئیں اور پھر ماں جی کے لئے بڑھونٹنے کا سلسلہ شروع ہو گیا۔

اس زمانے میں لائل پور کے مربعداروں کی بڑی دھوم تھی۔ ان کا شمار خوش قسمت اور با عزت لوگوں میں ہوتا تھا۔ چنانچہ چاروں طرف سے ماں جی کے لئے پے در پے پیام آنے لگے۔ یوں بھی ان دنوں ماں جی کے بڑے ٹھانڈے ہاتھ تھے۔ برادری والوں پر رعب گانٹھنے کے لئے نانی جی انہیں ہر روز نئے کپڑے پہناتی تھیں اور ہر وقت دہنوں کی طرح سجا کر رکھتی تھیں۔

کبھی کبھار پرانی یادوں کو تازہ کرنے کے لئے ماں جی بڑے معصوم فخر سے کہا کرتی تھیں۔ ان دنوں میرا تو گاؤں میں ٹکنا دو بھر ہو گیا تھا میں جس طرف سے گزر جاتی لوگ ٹھٹھک کر کھڑے ہو جاتے اور کہا کرتے۔ یہ خیال بخش مربعدار کی بیٹی جا رہی ہے۔ دیکھئے کون خوش نصیب اسے بیاہ کر لے جائے گا۔

”ماں جی! آپ کی اپنی نظر میں کوئی ایسا خوش نصیب نہیں تھا!“ ہم لوگ چھینرنے کی خاطر ان سے پوچھا کرتے۔

”تو یہ تو یہ پت“ ماں جی کانوں پر ہاتھ لگاتیں ”میری نظر میں بھلا کوئی کیسے ہو سکتا تھا۔ ہاں میرے دل میں اتنی سی خواہش ضرور تھی کہ اگر مجھے ایسا آدمی ملے جو دو حرف پڑھا لکھا ہو تو خدا کی بڑی مہربانی ہوگی۔“

ساری عمر میں غالباً یہی ایک خواہش تھی جو ماں جی کے دل میں خود اپنی ذات کے لئے پیدا ہوئی۔ اس کو خدا نے یوں پورا کر دیا کہ اسی سال ماں جی کی شادی عبداللہ صاحب سے ہو گئی۔

ان دنوں سارے علاقے میں عبداللہ صاحب کا طوطی بول رہا تھا۔ وہ ایک امیر کبیر گھرانے کے چشم و چراغ تھے لیکن پانچ چھ برس کی عمر میں یتیم بھی ہو گئے اور بے حد مفلوک الحال بھی۔ (جاری ہے)



## ملک بھر کی تقریبات اور اعزازات کا احوال



**پاکستانی بچوں نے اسٹریٹ چائلڈ ورلڈ کپ فٹ بال ٹورنامنٹ جیت لیا**  
کھیل کے ذریعے صحت مند اور سرگرمیوں کو فروغ دینے کے حوالے سے گزشتہ ماہ برازیل کے شہر ریو ڈی جنیرو میں منعقدہ اسٹریٹ چائلڈ ورلڈ کپ فٹ بال ٹورنامنٹ میں پاکستان سے تعلق رکھنے والے اسٹریٹ چائلڈ شاہینوں نے ملک سے باہر پہلی بار ایک عمدہ پرفارمنس سے امریکہ کی ٹیم کو شکست دے کر تیسری پوزیشن حاصل کر لی۔ فائنل میں امریکہ کے ساتھ دو بار میچ ڈرا ہونے کے باعث پینالٹی گیس کی مدد سے پاکستان نے 3 گول جبکہ امریکہ نے 2 گول کئے، پاکستان نے ایک گول سے فتح حاصل کی جو یقیناً قوم کے لئے باعث فخر ہے۔ اس فتح پر پاکستان فٹ بال فیڈریشن کے سربراہ سید فیصل حیات نے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والی اس ٹیم کے لئے 5 لاکھ روپے نقد انعامی رقم کا اعلان بھی کیا۔ ان 9 کھلاڑیوں میں سے 8 کا تعلق کراچی سے اور یہ بچے ماری پور، ابراہیم حیدری، نیو کراچی اور کورنگی سے تعلق رکھتے ہیں اور صرف ایک بچہ آزاد فاؤنڈیشن میں زیر تعلیم ہے اور ایک بچے کا تعلق کوئٹہ سے ہے۔ پزیرائی کی ایک تقریب میں بچوں نے محکمہ سماجی بہبود، آزاد فاؤنڈیشن اور حکومت سندھ کا شکریہ ادا کیا ہے۔



**”پاکستانی موسیقی کا فروغ اولین ترجیح ہے راحت فتح علی خان“**  
عالمی شہرت کے حامل پاکستانی گلوکار راحت فتح علی خان نے کہا ہے کہ پاکستانی موسیقی کا فروغ ہماری اولین ترجیح ہے۔ میرا نیا والیم Back to Love اس سلسلے کی کڑی ہے۔ یاد رہے کہ گزشتہ دنوں راحت کے نئے والیم کی تقریب اجرائی ہوئی تھی۔ اس موقع پر ان کے ہمراہ موسیقار ساحر علی بگا، نغمہ نگار جاوید، لوک ورثے کے یوسف صلاح الدین اور سلیمان مسکان بے بھی موجود تھے۔ یقیناً اس والیم کو بھی راحت کے گزشتہ گیتوں کی طرح خوب پذیرائی ملے گی۔ انہوں نے کراچی میں یہ تقریب کر کے کراچی والوں کے دل تو یوں بھی موہ لئے واقعی یہ شہر پاکستان کا دل ہے۔ تقریب میں راحت اپنا نیا گیت ”آنگھوں کے دریا کا اترنا بھی ضروری تھا“ کمال خوبی سے گایا۔ اس موقع پر ان کے نئے وڈیو سے دوگانے بھی دکھائے گئے۔



**تھیلیسیہ میں جتلا بچوں کی خاموش پکار سننے**  
اکشاف روگئے کھڑے کر دینے کے لئے کافی ہے کہ پاکستان میں سات سے آٹھ ملین آبادی خون کی مہلک بیماری تھیلیسیہ میں مبتلا ہے اور ہر سال 6 ہزار کے لگ بھگ بچے اس مرض کے ساتھ دنیا میں آرہے ہیں۔ اس بیماری کا واحد علاج بلڈ ٹرانسفیوژن تھراپی ہے۔ اس مقصد کے لئے پچھلے سترہ برسوں سے تھیلیسیہ میں جتلا بچوں کے علاج معالجے اور ان کے والدین کی طبی مالی اعانت کر رہا ہے۔ بلاشبہ فلاحی کام گھر سے شروع ہوتے ہیں مگر ان کا دائرہ کار ایک گھر تک محدود نہیں رہتا۔ تو کیوں نا اس ماہ رمضان میں اپنی زکوٰۃ و خیرات سے اس فلاحی ادارے کی بنیادیں مضبوط کریں کیونکہ تھیلیسیہ میں مبتلا معصوم بچے ہماری آپ کی مدد کے منتظر ہیں۔ پاکستان میں پہلی بار کسی فلاحی ادارے نے رائڈر کی خدمات لے کر آپ کے عطیات محفوظ ہاتھوں تک پہنچانے کا بیڑا اٹھایا ہے یا 021-35419088 پر براہ راست رابطہ کیا جاسکتا ہے۔



**کیمبرج یونیورسٹی کا 800 سالہ ریکارڈ توڑا پاکستانی بچے رائے حارث منظور نے**  
پاکستانی بچوں میں سائنس ٹیکنالوجی، آئی ٹی، کھیل اور کمپیوٹر کے علاوہ متعدد شعبوں کے ایسے ایسے جوہر پوشیدہ ہیں جنہیں صرف تراشنے کی ضرورت ہے۔ لیاقت و قابلیت کی بنیاد پر پاکستان کا پرچم بلند کرنے والی بچی ارفع کریم رندھاوا کو کون بھول سکتا ہے جس نے محض 10 برس کی عمر میں مائیکروسافٹ سرٹیفیکیشن میں سرٹیفیکیشن میں 10 برس کی عمر میں یہ اعزاز حاصل کیا۔ اسی طرح ایک اور ذہین بچی ستارہ بروج اکبر نے بھی 11 برس کی عمر میں کیمبرج یونیورسٹی کے زیر اہتمام منعقد ہونے والے اولیولز کے امتحانات میں پہلی پوزیشن حاصل کی اور اب 2014 میں راولپنڈی کے 9 سالہ بچے رائے حارث منظور نے برطانیہ کی کیمبرج یونیورسٹی کے زیر اہتمام منعقد ہونے والے اولیولز امتحانات میں دنیا کے 90 ملکوں کے 20 لاکھ طلباء و طالبات پر سبقت حاصل کر کے اپنی ذہانت اور قابلیت کے جھنڈے گاڑ دیئے۔ اطلاع کے مطابق حارث نے کیمبرج یونیورسٹی کا آٹھ سو سالہ ریکارڈ توڑا ہے۔



# VIEWS BOOKS



**THIRD PERSON**  
LIFE CAN CHANGE AT THE TURN OF A PAGE

ڈائریکٹر: پال میگو

کاسٹ: جیمز فریکو، ملا کیوس، اولیو یاوا، ایلڈ، ماریا، بیلو اور لیام مین

اس فلم کی کہانی تین مختلف ملکوں میں رہنے والوں کے ارد گرد گھومتی ہے۔ یہ جوڑے رشتوں کو مضبوط کرنے اور بہتر زندگی گزارنے کے لئے بڑی سے بڑی قربانی دینے سے بھی پرہیز نہیں کرتے۔ ہجو کشز بہت دلچسپ تخلیق کی گئی ہیں۔ یہ جوڑے اپنے پیاروں کے لئے اپنی زندگی، دلچسپیوں اور ضرورتوں کو بھی جھوٹے ہیں۔ توقعات نہ کرنے یا انہار کے بدلے میں صرف احسا کرنا ہی کافی ہوگا۔ فی الفور تو کچھ نہیں کیا جاسکتا کہ سوئی بکچر کا یہ تجربہ مختلف ناظرین کو کتنا بھائے گا یا کون سے معرماز خواہش کہہ کر دیکھے گا۔

اس فلم کو پال میگو، مائیکل نوڈک اور پال بریولز نے مشترکہ طور پر پروڈیوز کیا ہے۔ اس فلم کو سینما گھر میں دیکھنے کا لطف ہی اور ہوگا۔

## قلم سے آواز تک

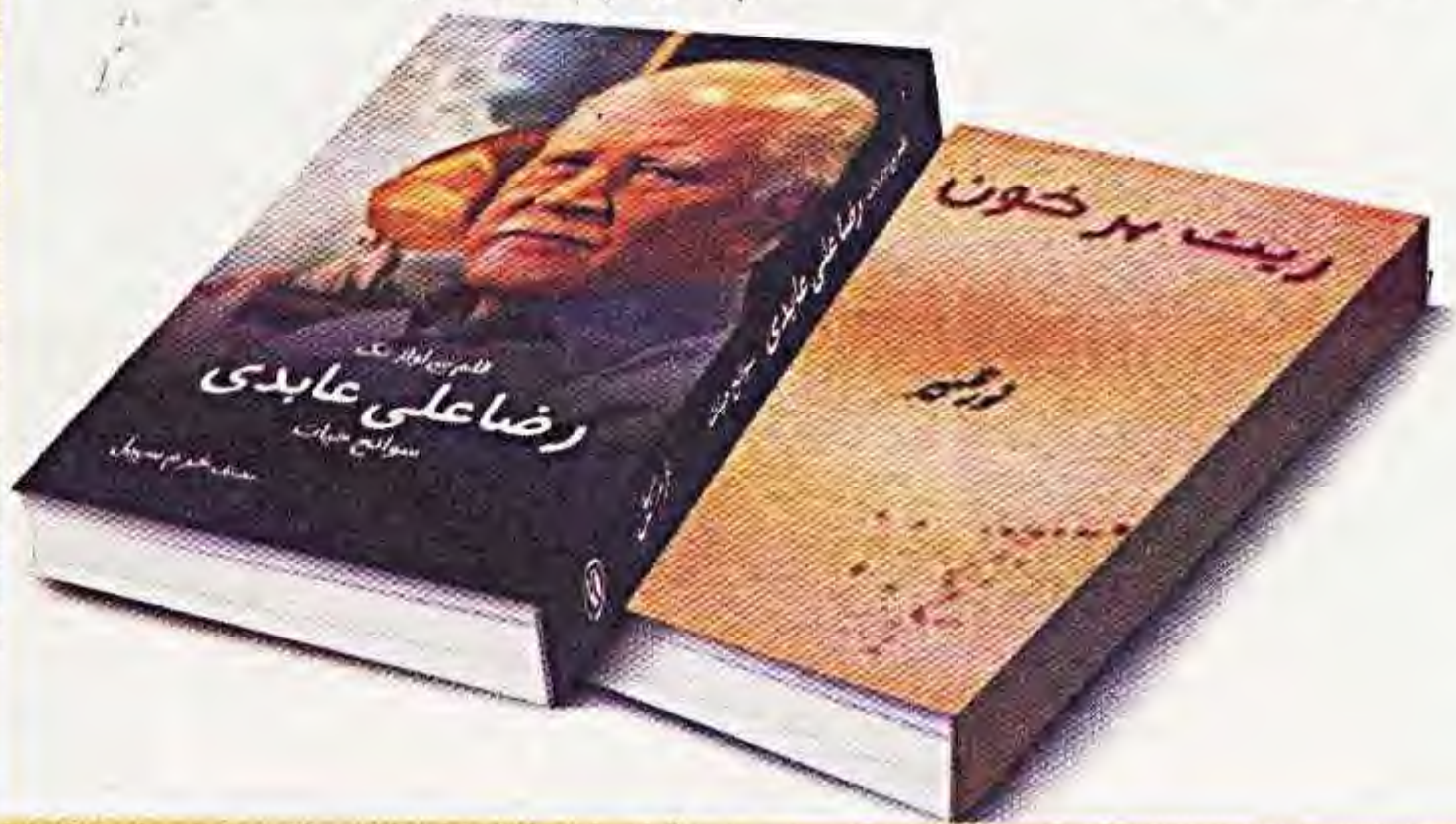
مصنف: خرم سہیل  
صفحات: 366  
قیمت: 1200 روپے  
ناشر: سنگ میل پبلی کیشنز، لاہور

یہ کتاب معروف براڈ کاسٹر اور صحافی رضا علی عابدی کی سوانح حیات ہے۔ آپ نے ایک طویل عرصہ برٹش براڈ کاسٹنگ کارپوریشن، بی بی سی اردو سروس میں گزارا۔ نوجوان صحافی اور براڈ کاسٹر خرم سہیل نے خاصی تحقیق اور جستجو سے رضا علی عابدی کی زندگی کو 5 ادوار اور 13 ابواب میں تقسیم کیا۔ کتاب کا دیباچہ معروف ناول نگار انتظار حسین نے لکھا ہے۔ آپ کی زندگی بھی ایک پورا عہد ہے۔ کتاب میں خاندانی پس منظر، تخلیقی سرگرمیوں کا ابتدائی زمانہ، آنکھوں میں کاٹی ہوئی راتیں، جنوں میں گزارے ہوئے دن، آپ کے سفر نامے لندن میں بسر ہونے والے برسوں کی روداد، تصویریں، سلاطین دہلی اور نوائین اودھ سے رشتے داری کی تفصیل کے علاوہ مصروفیات کا حوالہ دیا گیا ہے۔ مجموعی طور پر کتاب اچھی طرح شائع کی گئی ہے۔ سوائے آخری باب کے جس میں تصاویر ایسے شائع ہوئی ہیں کہ نہ بھی ہوتیں تو زیادہ فرق نہ پڑتا۔ کتاب مجلہ اور نیوز پرنٹ پر چھاپی گئی ہے اس اعتبار سے کتاب کی قیمت یقینی طور پر زیادہ محسوس ہوتی ہے۔

## ریت پر خون

مصنف: نور ظہیر  
صفحات: 188  
قیمت: 300 روپے  
ناشر: سانجھ پبلی کیشنز، بک اسٹریٹ مرنگ روڈ لاہور

مستزاد ویر صاحبہ برصغیر کے معروف مفکر اور ادیب سجاد ظہیر کی صاحبزادی ہیں۔ ان کی والدہ رضیہ سجاد ظہیر بھی کسی تعارف کی محتاج نہیں۔ نور صاحبہ کی تصنیف سرخ کاررواں کے ہمسفر (سفر نامہ پاکستان) اور مائی گاڈ ازاے وومن شائع ہو کر ادبی حلقوں میں داد و وصول کر چکی ہیں۔ ریت پر خون ان کے 20 افسانوں کا مجموعہ ہے۔ اس کے علاوہ انہوں نے ڈرامے پتھر کے فوجی، نین بھری تلپہ اور ہم کہیں آپ نہیں لکھے۔ آپ فیض احمد فیض کی داستان حیات بھی لکھ چکی ہیں، کتھک رقص کی تعلیم بھی حاصل کر چکی ہیں اور دنیا کے کئی ملکوں میں پرفارمنس بھی دے چکی ہیں۔ اردو ادیبوں کے افسانے انگریزی میں ترجمے بھی کئے۔ کہانی کہنے کا فن انہیں خوب آتا ہے۔ مشاہدہ لا جواب ہے۔ جذبات پر انتہائی قوت سے دھیان دینے والی ادیبہ ہیں۔ موضوع پر کمال حاصل ہے۔ محرومی اور انسانیت ان کے خاص موضوع ہیں زبان اور لفظوں کے استعمال میں دینگ رویہ اختیار کرتی ہیں اور سجاد ظہیر کی بیٹی سے آپ کیا توقع رکھتے ہیں؟ کتاب بہت اچھی طرح شائع کی گئی ہے اور قیمت بھی مناسب ہے۔





# DRAMA

## بھابی

کاسٹ: شہزادہ علی ایڈو، پروین اکبر، اعجاز اسلم اور بہار بیگم  
پیشکش: Ary Digital

## آغاز سفر

ڈائریکٹر: شرمین عبید چنائے  
پیشکش: آج ٹی وی

ممتاز افسانہ نگار غزالہ عزیز کی اس تحریر کی خوبی یہ ہے کہ اس کا کوئی کردار باغیانہ طرز فکر نہیں رکھتا۔ ایک گھر کے معاشی اور جذباتی مسائل کا احاطہ ہمدردانہ جذبے کے ساتھ کیا گیا ہے۔ عورت کا بیٹا نہ پیدا ہونا۔ اس کو منحوس قرار دیا جانا اور بیوہ کی زندگی کو اجیرن کر دینا پاکستانی معاشرے کے ایسے مسائل ہیں جن سے مل کلاس روزانہ ہی گزرتی ہے۔ پڑھے لکھے اور خوشحال طبقے بھی فرسودہ خیالات اور جہالت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ بھابی کی کہانی بھی اسی گرداب کے گرد گھوم رہی ہے، نوجوان بیوہ کے کردار میں سوہائے علی ایڈو نے کمال مہارت سے حقیقت کا رنگ بھرا ہے۔ وہ صبر و تحمل سے دکھوں کے پہاڑ سے مقابلہ کر رہی ہے۔ عورت ہی عورت سے نا انصافی اور ظلم کرتی ہے گو کہ زندگی میں اکثر مرتبہ یہی دیکھنے کو ملتا ہے اگر بہار بیگم جیسی معاملہ فہم اور سوچ بوجھ رکھنے والی بزرگ خاتون اس کہنے میں نہ ہوتی تو Exploitation کا نہ تھمنے والا طوفان ہر عورت کو زندہ درگور کر دیتا۔ ڈرامہ تصادم کا نام ہے اور غزالہ عزیز نے اپنی تخلیقی بصیرت سے متوسط طبقے کی بے حد عمدہ عکاسی کی ہے۔ انہوں نے اپنے قلم کی تمام تر طاقت معاشرے کے بے ڈھنگے اور تبدیلی فکر کے حامی لوگوں کے پرہیزگاروں کو خوبصورتی سے آئینہ دکھایا ہے۔

ہر ماہ اس کالم میں آپ تفریحی ڈراموں پر تبصرے پڑھا کرتے ہیں لیکن پاکستانی چینل آج پر ایک دستاویزی پروگرام شروع ہوا ہے جس میں الیکٹرانک میڈیا کے جرنلزم کے حوالے سے ان سماجی مسائل کو باہی لائٹ کیا جا رہا ہے جو ہمارے شہروں، قصبوں اور دیہاتوں میں ایک عرصے سے ہوتے چلے آ رہے ہیں۔ شرمین آسکر ایوارڈ یافتہ ہدایت کار ہیں جن کی کاوشوں اور مہماتی تحقیق کی تصویریں جھلکیاں ان دنوں آغاز سفر کے عنوان سے پیش کی جا رہی ہیں۔ عام خبرناموں کی رپورٹنگ اور شرمین کے اسکرپٹ اور کیمرہ ورک میں بہت حد تک فرق محسوس کیا جا رہا ہے۔ یہ فرق ہے سرسری عکس بندی اور مسائل کی تہ میں جا کر متوازی طرز فکر سے پکچرائزیشن کا، اسی لئے آغاز سفر ایک منفرد کاوش ہے۔

اب تک کے پروگراموں میں اسٹریٹ چلڈرنز، غشیات کے عادی افراد اور اتائی ڈاکٹروں کی مافیاء پر دلچسپ پیرائے میں پروگرام پیش ہو چکے ہیں جنہیں سنجیدہ حلقوں میں سراہا جا رہا ہے، پہلی بار دستاویزی پروگراموں کو تفریحی قلم کی طرح ریڈ کارپٹ نصیب ہوا جس کی تقریب کا احوال آپ ٹیلی ویژن اسکرین پر دیکھ چکے، شرمین سے توقع ہے کہ سوچ، تحقیق اور فکر کو بصیرت دینے والے ایسے ہی کارنامے انجام دیتی رہیں گی۔



ڈائریکٹر: مارک ویب  
کاسٹ: اینڈریو گارفلڈ، ایما اسٹون اور ڈین ڈلیان

2012 کی بلاک بسٹر فلم امیزنگ اسپائیڈر مین کے سیکول میں اداکار اینڈریو گارفلڈ، بحیثیت ہیرو پارکر اسپائیڈر مین اور ایما اسٹون بحیثیت کیون اسٹینی اپنے سابقہ کرداروں میں جلوہ گر رہے ہیں جبکہ جیمی فاکس ولن (الیکٹرو) ڈین ڈلیان، پال گیمائی، سیلی فیلڈ، مارش میٹن، کرس کوپر اور ڈین لیٹری اہم کردار ادا کر رہے ہیں ایوی اراڈ کی پروڈیوس کردہ اس فلم کا اسکرین پے ایلیس کرزن مین اور راجر ٹو آرکی نے تحریر کیا ہے۔ جو کو لہیا پکچرز کے تحت رواں سال 2D اور 3D فارمیٹ پر بڑے پردے پر دیکھنے کا لطف آ رہا ہوگا۔





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ملیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیک سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پر یو پی ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✧ ایڈفری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



# شان و کمال

غیر ملکی لائبریری اینڈ اولڈ بکس بینر  
صدر بازار ہری پور ہزارہ جلد ساز  
بہارہ آئینہ نقاشی و ترمیم

جوزا

سیارہ  
عطارد

نشان  
جڑواں بچے

موافق رنگ  
بھورا اور نقری

عدد  
5

عنصر  
ہوا



برج جوزا منطقہ المروج کا تیسرا برج ہے اس برج کا نشان جڑواں بچے کو ظاہر کرتا ہے۔ یہ عام طور پر ہمہ صفت اور دہری شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔ ان کی دلچسپیاں بیک وقت کئی شعبوں میں ہوتی ہیں اور اکثر یہ کام بخیر و خوبی انجام دے دیتے ہیں۔ بعض جوزا افراد کی شخصیت پر تدار ہوتی ہے۔ اگر ایک لمحے وہ خوش و خرم اور پرامید نظر آئیں تو اگلے لمحے وہ غم زدہ اور مایوس دکھائی دیں گے۔ سختی اور باعمل لوگ ہوتے ہیں مگر کبھی کبھی وہ اپنی صلاحیتوں اور توانائیوں سے بڑھ کر کام سرانجام دیتے ہیں۔ کشادہ دل، کشادہ ذہن اور پر عزم ہوتے ہیں۔

گذشتہ ماہ جو حکمت عملی آپ نے اختیار کی تھی اب رنگ لاری ہے آپ کی شخصی جاذبیت میں اضافہ ہوگا یہ ماہ آپ کے لئے سعد ہے۔ پر خلوص ساتھیوں سے ملاپ ہوگا۔ غیر شادی شدہ میزان افراد کی نسبت طے ہو سکتی ہے یا وہ شادی کے بندھن میں بندھ سکتے ہیں اور رشتہ پائیدار بھی رہے گا اس ماہ آپ کی متوازن شخصیت زندگی کا روشن پہلو اجاگر کر رہی ہے۔



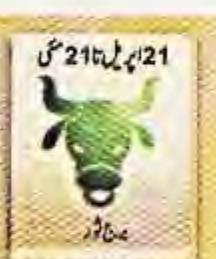
آپ کو تاریخ اور سیاست سے دلچسپی پیدا ہوگی۔ یہ ماہ ملی جلی کیفیات میں گزرے گا۔ فراخ دلی عروج پر رہے گی۔ مزاج میں تلخی بھی پیدا ہو سکتی ہے۔ آپ کی قائدانہ صلاحیتیں بروئے کار آئیں گی۔ نئے افراد سے دوستی اور مفاہمت کا رشتہ قائم ہوگا۔ اگر شراکت داری میں کام کر رہے ہیں تو سمجھوتے والی فضا ہو سکتی ہے۔



آپ کی تحمل مزاجی اور ثابت قدمی بہتر نتائج دے گی۔ یہ ماہ اچھا ہے فکر نہ کریں دوستی، محبت، سیر و تفریح اور گھریلو زندگی سب معاملات درست ہو رہے ہیں۔ دوستوں میں مقبولیت بڑھے گی، تنقید سے نہ گھبرائیں۔ صحت کا خاص خیال رکھیں، کم درد، گردے کے درد، سرد اور معدے کا خیال رکھیں۔ معرب خواتین کی کھانے پکانے میں دلچسپی بڑھے گی۔



آپ مضبوط قوت ارادی اور بکے ارادوں کے مالک ہوتے ہیں۔ اپنی صفات کی بناء پر صحیح معنوں میں نبرد آزما کھلتے ہیں۔ یہ مہینہ آپ کے لئے آزمائشوں کا محل لے کر آ رہا ہے اس لئے خوش رہیں اور لگن سے اپنا کام سرانجام دیں۔ آپ اچھے ماتحت ہوتے ہیں مگر اس ماہ تنقید برداشت کرنی پڑے تو معقول بات کو ماننے سے گریز نہ کریں۔



اس ماہ طبیعت میں بے انتہا تجسس رہے گا۔ مزاج میں بھی تلخی نہیں آئے گی۔ آپ کی کشش اور جاذبیت بھی بڑھے گی۔ جو لوگ سیاست اور مذہبی امور سے وابستہ ہیں انہیں اپنے ہدف حاصل کرنے میں کامیابی ہوگی۔ غیر شادی شدہ قوس افراد رشتہ ازدواج میں بندھ سکتے ہیں۔ تجارت اور کاروبار سے وابستہ خواتین و حضرات کے لئے ترقی کے نئے مواقع پیدا ہو رہے ہیں۔



صحت کی طرف سے پریشانی لاحق ہو سکتی ہے۔ طبیعت کا میلان روحانیت کی طرف مائل رہے گا۔ دفتری سیاست سے بچ کر رہیں۔ اگر ان دنوں میں کوئی نیا کام کیسنا چاہتے ہیں تو کامیابی راستہ دیکھ رہی ہے۔ آپ زبرد کا نگینہ استعمال کر سکتی ہیں جو آپ کی خوش بختی بڑھا دے گا۔ ذہن مستعد رہے گا مگر جسمانی طور پر چند مسائل پیدا ہونے کا امکان ہے۔



آپ بہت شاندار دماغی صلاحیتوں کے مالک ہیں۔ اپنی سوجھ بوجھ اور کتنے ری سے کسی کاروباری اداروں میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اس ماہ آپ کی معاملہ فہمی سے کوئی شادی طے ہو سکتی ہے یا جائیداد خریدی اور فروخت کی جاسکتی ہے۔ آپ کو جسمانی تحفظ مل سکتا ہے۔ مالی طور پر بھی آسان اور مناسب مہینہ ہے۔ اخراجات قابو میں رہیں گے۔ زندگی کے مشکل مراحل ختم ہونے کو ہیں۔



اس ماہ آپ اپنے مزاج، گفتگو اور تقریر سے اپنے حلقے میں مقبولیت حاصل کر لیں گی۔ تنقید اور مخالفت سے کبھی نہ گھبرائیے گا اور اشتعال میں بھی آنے کی ضرورت نہیں۔ مرد خصوصاً شوہر پر حاکم اندر یہ مسائل میں اضافہ کر سکتا ہے۔ اس ماہ کی 3، 10، 13، 15 اور 20 تاریخوں میں تھوڑی سی امید و بیم کی کیفیت رہے گی مگر مجموعی طور پر مہینہ بہت اچھا ہے۔



آپ اپنی من موہنی شخصیت سے متاثر کرنے کی ہمت رکھتی ہیں۔ ہر ماہ آپ کے لئے تحکرات کم کر رہا ہے۔ مگر آپ کی صحت ہی ایک مسئلہ ہے آپ کو اپنا چیک اپ کراتے رہنا چاہئے۔ بے خوابی، اعصابی بیماریاں، کم درد اور دل کے امراض کا اندیشہ ہے سفر در پیش ہو سکتا ہے۔ اندرون اور بیرون ملک کسی بھی جگہ پر لہذا آپ تیاریاں کر لیں۔ کپڑوں میں نفیسی اور آسانی رنگ کا انتخاب کرنا زیادہ موزوں ہے۔



آپ کی طبیعت کا غیر تغیر پذیر ہونا آپ کے حق میں بہتر رہی رہے گا۔ سیاست میں کچھ کارگزاری رکھنا چاہیں تو یہ مہینہ سازگار ہے۔ گھر میں آپ کی اہمیت اجاگر ہو رہی ہے اور ضرورت محسوس کی جائے گی۔ آپ کا وقار بڑھے گا۔ معمولات میں میزبانی کا جذبہ اور مصروفیت بھی بڑھے گی۔ طبیعت میں رومانوی جذبات غالب رہیں گے پورا مہینہ سعد ہے اگر کوئی کام جمعرات کے دن خیرات کر کے شروع کریں تو زیادہ مناسب ہے۔



آپ کو تنہائی کا احساس سناتا ہے تو کیوں نہیں کوئی سماجی مصروفیت تلاش کر لیتیں۔ آپ بہت اچھی دوست، محبوبہ بیوی اور اچھی ماں ہیں۔ اس ماہ آپ کی تخلیقی صلاحیتیں بھی ابھر سکیں گی۔ آپ کی نرم دلی اور روحانیت دونوں ہی متاثر کرتی ہیں۔ اگر آپ فون ایفڈ سے متعلق ہیں تو اس شعبے میں شہرت اور عزت دونوں ہی آپ کی منتظر ہیں۔ فکر نہ کریں یہ ماہ کئی معاملات کو سلجھانے کے لئے موزوں رہے گا۔



سفر کا امکان ہے یہ اندرون ملک بھی ہو سکتا ہے اور بیرون ملک بھی، کامیابی آپ کے مقدر میں لکھی ہے۔ آپ پریشان نہ ہوں کسی بھی دن صدقہ دے کر نیا کام بھی شروع کر سکتی ہیں۔ پہننے والے رنگوں میں بنفشی، دھاتی سبز اور آسانی مناسب رہیں گے۔ آپ کی عزت و افتخار میں بھی اضافہ ہوگا۔ زندگی اور محبت دونوں معاملات میں بہتری آ رہی ہے۔

